より速く！より強く！

古武術で運動能力がどんどん上がる本

スポーツに役立つ身体操法

びわこ成蹊スポーツ大学教授
高橋佳三 監修

宝島社

CamScannerでスキャン

はじめに

こんにちは、高橋佳三です。本書を手に取っていただき、ありがとうございます。

本作は、私がこれまで学んできた古武術やその他の武術の動きから、スポーツに役立つであろう身体の動かし方を集めた本です。前作の内容をおさらいするとともに、それをスポーツにどう活用・応用するかを事例的に表現しました。スポーツを行うすべての世代の方にとって、重要な動きを集めたつもりですので、皆様のスポーツライフに少しでも役立つことがあればうれしいです。

世の中は、新型コロナウイルスの関係で、大変な時期となっております。思うようにクラブ活動や部活動などもできず、いろいろなことが制限され、大きなスポーツの大会も中止になったり、延期になったりしています。個人のスポーツ活動にも影響が出ていることと思います。

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、本職である大学の授業もオンライン、オンデマンドが増えました。また、主催している京滋身体操法研究会も、2020年下半期はほとんど開催できず、2021年になってオンラインまたは少人数での開催が続いています。これは、直接触れて伝えられる感覚的なことなどを伝えられないというデメリットをもたらしましたが、悪いことばかりではありませんでした。直接触れ合えない分、動きを言葉で詳細に伝える必要があったため、結果的に、自分の動きをよりよく観察する機会になりました。

起きてしまっている現実に対して、できることは限られているかもしれません。しかし、こういうときだからこそ、本書を活用しながら、各自が自身の身体を整え、自身の動きや力を向上させる時間をしっかりとるチャンスととらえて、自分の能力を高めましょう。

高橋 佳三

CamScannerでスキャン

CONTENTS

はじめに —— 2
本書の使い方 —— 8

第1章
古武術の基本

古武術で運動能力は上がるのか? —— 10
古武術の基本 背骨を積み上げて立つ姿勢 —— 16
古武術の基本 「天」と「地」を意識して立つ —— 18
古武術の基本 足の小指をしっかり働かせる —— 20
コラム 「古武術」は日本だけのものじゃない?! —— 22

第2章
上半身のトレーニングがパフォーマンスを上げる

上半身で重要なこと 肩甲骨の役割 —— 24
まず自分の体を知る! 肩甲骨チェック① 後ろで手を組めるか —— 25
まず自分の体を知る! 肩甲骨チェック② 後ろ手合掌ができるか? —— 26
肩甲骨の動きと背中の力を活かす 前後に大きく「肩甲骨を動かす」 —— 27
肩甲骨を動かす① 左右交互で上下に —— 28
肩甲骨を動かす② 左右同時に上下に —— 29
スポーツ実践① バスケットボール 動画付き —— 30
スポーツ実践② 野球 動画付き —— 34

ゴルフにも応用 ―― 37
押されてもビクともしない腕になる
「肘だけをくるくる回す」 ―― 38
スポーツ実践③ サッカー 動画付き ―― 40
バスケットボールにも応用 ―― 42
アメリカンフットボールなどにも応用 ―― 43
手と体幹のパワーが最大限に活きる
「カエル倒立」で指先を強くする ―― 44
肩甲骨を意識して 倒立 ―― 46
指先を強くする ぶら下がり ―― 47
スポーツ実践④ ハンドボール 動画付き ―― 48
コラム 運動・スポーツが苦手、な人はいない! ―― 50

第3章 下半身のトレーニングが安定した力を引き出す

下半身で重要なこと 股関節の役割 ―― 52
まず自分の体を知る! 前屈チェック
床に手がつくか ―― 54
前屈の練習をしてみよう ―― 56
まず自分の体を知る! 開脚チェック
肘が床につくか ―― 58
開脚の練習をしてみよう ―― 61
力を発揮できる脚の動きに
「しゃがむ・立つ」で脚の適切な動きを掴む ―― 62
股関節を動かす 四股踏み ―― 64
股関節の機能を試す 壁スクワット ―― 65

CamScannerでスキャン

スポーツ実践⑤ ラグビー 動画付き 66
野球の盗塁にも応用 69
脚の力を体幹や腕に伝えるための動き
骨盤をしっかり回して「股関節をたたむ」 70
股関節をたたむ練習をしてみよう 72
スポーツ実践⑥ テニス 動画付き 74
スポーツ実践⑦ スピードスケート 動画付き 78
歩く・走るも足指を使えば疲れにくい
「タオルギャザー」で足指を強くする 82
足指を強くする つま先グー立ち 84
足指を強くする 超つま先立ち 86
スポーツ実践⑧ ランニング 動画付き 88
素早い方向転換やジャンプに有効
「膝の抜き」でこれまでにない動きをつくり出す 90
スポーツ実践⑨ サッカー 動画付き 94
スポーツ実践⑩ バレーボール 動画付き 98
コラム トレーニングは、量より継続が大事 102

第4章 体幹こそが動きの要

スポーツに役立つ古武術に
なぜ体幹が重要なのか? 104
上半身と下半身をつなぐ
肘とお尻で体幹をパック 106
応用編 体幹パックしたまま歩く 108
応用編 体幹パックしたまま走る 110
応用編 体幹パックしたままジャンプする 111
体幹パックのまま行うトレーニング① 腕立て伏せ 112

CamScannerでスキャン

体幹パックのまま行うトレーニング② 浪(なみ)の下(した)　114
体幹パックのまま行うトレーニング③ パンチ　115
コラム 天狗が一本歯下駄を履いているのはなぜ？　116

第5章

オリンピック選手も練習に取り入れる「一本歯下駄」

体幹がつながる感覚を知る
「一本歯下駄」で天と地のバランスを保つ 動画付き　118
一本歯下駄 実践トレーニング① 歩く・走る　120
一本歯下駄 実践トレーニング② ジャンプする　122
おわりに　124

撮影協力

髙橋 武流(たける) さん（写真左）

びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部1回生。
高校時代に高橋先生の書籍を読み、感銘を受けて同大学に進学。本書では、さまざまな動きをわかりやすく伝えるための撮影に協力してくださいました。

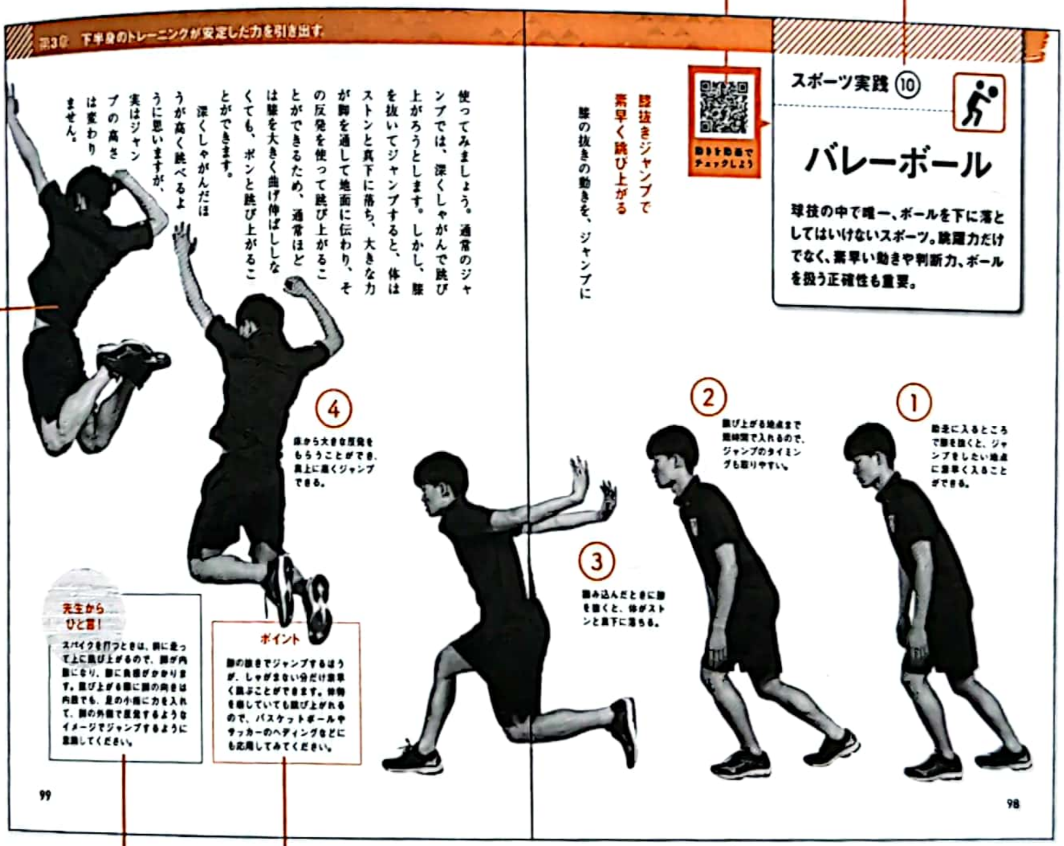
本書の使い方

本書では、古武術の基本の動きをおさえた後、上半身、下半身、体幹に分けてスポーツに役立つ身体操法をご紹介しています。特に具体的なスポーツの紹介ページでは、監修者の動画が見られるようになっています。ぜひご活用ください。

細かな動きは、写真で確認しよう。

解説動画を見よう。

具体的なスポーツ名とアイコンがわかる。



※ここに掲載している誌面はイメージです。

ポイントを詳しく解説。

特に重要な点は、監修者からのひと言コメントをチェック。

※人によって体の硬さやスポーツの経験年数、習得技術などに違いがありますので、自分のペースで無理のないよう行ってみてください。

CamScannerでスキャン

第1章

古武術の基本

CamScannerでスキャン

古武術で運動能力は上がるのか？

古武術の動きを、トレーニングやフォームの改善などに取り入れるスポーツ選手がたくさんいる。その理由は何なのか、古武術で運動能力を伸ばすことはできるのか。自らも古武術を学び、オリンピック選手や現役プロ野球選手など、幅広いスポーツ選手への指導やアドバイスを行う本書の監修者・高橋佳三氏に、スポーツに役立つ古武術の動き、古武術の可能性について語ってもらった。

元プロ野球投手・桑田選手復活の裏に古武術あり

古武術が見返されるようになったきっかけは、もう大分以前の話になりますが、元プロ野球投手・桑田真澄選手（現・読売巨人軍・投手チーフコーチ補佐）の復活劇でしょう。2002年に、右肘の負傷などで満足なピッチングができなかった桑田選手が古武術を学び、15年ぶりの最優秀防御率のタイトルを獲得しました。それをきっかけとして、スポーツ選手たちが「今までやってきたスポーツやトレーニングだけでは、体をうまく動かしきれていない」ということに気づいたのだと思います。

その当時、私は筑波大学大学院

博士課程でスポーツバイオメカニクスを学び、野球の投球動作について研究していました。それと同時に、同大学野球部でコーチも務めていましたが、研究と実際の指導がなかなか結びつかず、研究成果が現場に結びつかない、といった指導者としてのジレンマを抱えていました。

そこに、子どもの頃から大ファンだった桑田選手のうれしいニュース。「桑田選手がいいと思った古武術には、きっと何かヒントがあるはずだ」という直感と、桑田選手に会えるかもしれないという若干の下心（期待）もあり、桑田選手を指導された武術研究家・甲野善紀先生の稽古会へ通い始めました。

古武術を学んだことでもやもやが一気に晴れた

古武術に触れて感じたのは、とにかく面白い、自分に合っている、ということです。その当時、スポーツ選手や指導者の間では、体は柔らかいほうがいいという認識はあったものの、肩甲骨がちゃんと動いたほうがいいという理解は、今ほど広がってはいなかったと思います。股関節も同様で、柔らかいほうがいいという認識はあったけれど、どう動かせばいいかという理解はできていなかった。私もそうです。それが、甲野先生の指導を受けて、「そうか、肩甲骨はこんなふうに役に立つんだ」「股関節はこう動かしたらいいんだ」ということが、すごくよくわかりました。

自分で言うのもなんですが、私はそれまですごくトレーニングを積んできましたし、それなりにいろいろ勉強してきました。しかし、その勉強の中にはなかった知識を、甲野先生のもとで得ることができた。古武術を学んで、本当によかったと思っています。私は大学生時代に野球で肩を壊していて、実は古武術を学び始めた頃、腕がほとんど上がらない状態でした。それが、甲野先生の

今までのトレーニング、勉強にはなかった知識を古武術から学んだ。

CamScannerでスキャン

指導のもとで肩甲骨を意識的に動かすようになって3か月くらい経った頃には、全力投球できるまでになり、しかも現役当時よりいいボールを投げられるようになって、自分でもびっくりしました。「もっと早くに知っていれば」と思ったくらいです。

さまざまなスポーツに古武術が活かされている

私が知っているだけでも、さまざまなスポーツの選手たちが古武術をトレーニングに取り入れています。私が古武術を学び始めた同時期、甲野先生の稽古会に通っていたのが、女子バスケットボールの小磯典子さん。不動のセンターとして、アトランタ、アテネと2大会連続でオリンピックに出場されている選手です。

今、私が直接指導したり、トレーニングに関わったりしているのは、卓球、プロ野球、ボクシングの選手など実にさまざま。競馬の騎手に向けた講習をしたこともあります。競馬の騎手は、馬からの力をきちんともらったり、逃がしたりしなければいけません。そのためには、股関節や肩甲骨の動きをちゃんと整えておくことが大切です。また、落馬した際にも、受け身を取ることができるので、古武術の動きは有効なのではないかとの感想もありました。

今まで出会った選手の中でも特に印象深いのは、2018年の平昌で冬季オリンピック日本女子スピードスケート史上初の金メダルを獲得した小平奈緒選手です。小平さんは信州大学の学生だった頃から講習で何年かに1回お会いするようになり、2016年にオランダ留学から帰国されてからは、年に1回はお会いするようになりました。私の話を小平さんやトレーナーの方たちが応用し、具体的なトレーニングに取り入れてくれています。

一流選手の自己成長への意欲、吸収力の高さに刺激を受ける

スピードスケートのことは、私にはわかりません。だから私は、根本的な体の動かし方などについて話をするだけです。本書内でも説明しますが、「股関節をたたむ」、「一本歯下駄」などのトレーニングが、小平さんにははまったようです。

オランダは、スピードスケートの強豪国です。そうした厳しい環

古武術の動きは応用がしやすい。だから、どの競技にも取り入れやすい。

境に身を置いて練習されていた小平さんは、2014年、15年シーズンのワールドカップ500mで総合優勝したものの、それまで毎年更新できていた自己ベストが更新できませんでした。それが、トレーニング方法を考えるきっかけになったようです。オランダ留学中、私のYouTubeを見ていたそうで、帰国後わざわざ訪ねて来てくださいました。きっと、オランダで学んだことで、改めて日本で学んだことのよさに目を向けられたのだろうと思います。

小平さんがすごい選手だなと思うのは、自分にプラスになると思うものへのアンテナの感度、吸収力の高さです。私が休憩時間にちょっと他の選手と話していたことからヒントを得たり、自分で工夫してトレーニングに取り入れたりもされるので、こちらが驚くほどです。古武術の動きとは少し離れますが、私が勉強している中国武術の教えにある「敵がいても、いなくても一緒」という言葉も、小平さんに響いたようでした。戦う相手を無視するということではなく、自分のことに集中しようという意味で、そういう心持ちで試合に臨めばパフォーマンスも上がるという話を、私がしたそうです。というのも、私自身はっきり覚えていなかったのですが、小平さんの心にはしっかりとメモされていたようで、それ以来、伸び伸びと試合に臨まれているように私は感じています。

選手にとっての「いい感じ」を思い出す、取り戻すきっかけに

私が選手に伝えているのは、古武術の動きや感覚そのものではありません。選手によって使い分けはしますが、根本的にはその選手の動きがどう変わるかということだけを見て、体の動かし方についての話をします。ふと選手の体の動かし方を見たときに、何かひっかかりを感じることがあります。そのひっかかりは、古武術の学びとスポーツバイオメカニク

スの研究、その両方をしてきた私だから感じる違和感なのかもしれません。自分でも理論化できないので説明するのが難しいのですが、肩が動いていない、股関節が硬いとか、そういうものです。

超一流の選手でも、立っている姿に違和感を覚えることがあります。この人は右足でしか立っていないとか、歪み（ゆがみ）があるとか。ただ、それを直したほうがいい場合も、より強化したほうがいい場合もあります。その歪みは、選手がその競技を懸命にやってきたことで生まれたものです。だから戻してしまうと力が出なくなる場合もあるので、その点は気をつけて指導しています。

「左右対称じゃないし、バランス悪いですよね」と選手はよく言います。でも、ほとんどの競技は体の片側を主に使ってやりますから、バランスは悪くて当然です。そもそも内臓の配置からして体には偏りがありますし。だから、一概に左右対称にしなければいけない、というわけでもありません。極端だったり、悪い方向に働いていたりしたら直しますが、いい歪みは上手に利用すればいいと思っています。

私が心がけているのは、選手の動きを活かすということです。これは、今の動きの中でいい部分を残すという意味ではなく、「こうやって動いたらもっといいパフォーマンスが発揮できるだろうな」という動きにつなげるということ。それは、今の動きとほぼ同じこともあるし、全く違う場合もあります。

指導後、「自分でいいと感じていたとき、そういう動きをしていました」と選手はよく言います。つまり、その選手がいいときの動きを、私が言語化しているということです。選手たちが感じたことのある「いい感じ」を取り戻すこと、そこに気づいてもらえることは、とても重要だと考えています。

肩甲骨と股関節の動き改善が重要

古武術は、いろいろな武術の大本だったもの、と捉えてもらうといいと思います。今のスポーツ化された武道とは違うということは理解しておいてください。そもそも古武術が通常の武術だった当時は、剣や棒がなければ戦えないということではな

く、剣があれば剣を使い、棒があれば棒を使い、何もなければ素手で戦うという状況でした。だから、昔の人たちは何でもできたはずです。

　今は、柔道家なら柔道はできるが剣は扱えない、剣道家なら剣は扱えるけれど人は投げられない。もちろん、そういう動きしかしてはいけないというルールのもとで競技を行うからこその専門化なのですが、その結果、それ以外の動きはできないということが起こってくるわけです。その逆で、体を動かすことでしか生活が成り立たない時代の人が、そういう体をもとにつくったものが古武術であり、昔の人たちは何でもできなければ戦えなかった。だから、古武術の動きはさまざまなことに応用がしやすく、どの競技にも取り入れやすいということになるのだと思います。

　スポーツ選手にとって、古武術の動きを取り入れることで一番変化が表れやすいのが、肩甲骨と股関節の動きです。肩甲骨と股関節が動かなくなっている人が多いので、まずそこを改善してあげると何かしら変化が出やすいです。例えば、肩甲骨の動きが変わることで、投げるボールが速くなったり、スイングが大きくなったり、強い力を発揮できるようになったりと、さまざまなことが変わります。これは一例ですが、体をうまく使う、本来の力を引き出すように動かすことで、スポーツのパフォーマンスが上がるということです。ただし、古武術の動きだけをただ取り入れるのではなく、その動きのもとになった体を取り戻してからやらないと、効果が現れにくく、逆に怪我をしてしまう可能性もあります。その点には十分注意してください。

CamScannerでスキャン

古武術の基本

背骨を積み上げて立つ姿勢

体幹から足まで力が伝わる姿勢をつくる

どのスポーツでも、基本となるのは姿勢です。これは、胸を張り、背筋を伸ばした、一般的なよい姿勢のことではありません。いつでも動き出せ、簡単にはぐらつかない、そういう姿勢が求められます。
そこでぜひやってほしいのが、背骨の積み上げです。前屈の姿勢

①
軽く足を開いて立ち、体を前に倒した姿勢からスタート。

②
背骨の一番下の骨を意識し、そこから順番に積み上げていくイメージで。

ここに注意を!
腰骨、背骨、首の骨と、下から順番に、ゆっくりと積み上げていくイメージで行ってください。頭や背中から上げてしまったり、速く動かしすぎたりするとうまくいきません。最初は、下腹に手を添えて軽く押す感覚でやってみると、腰の骨から順番に上体を起こしていくことができます。誰かにチェックしてもらったり、背骨に手を添えてもらったりしながらやってみるのもいいでしょう。

から、背骨を下から順番にひとつずつ積み上げていく感覚で上体を起こしていきましょう。すると、足から体幹、頭までが全部つながり、全身で反応できる姿勢をつくることができます。プレー前や、姿勢が気になったときにやってみてください。

③

腰、背中、首と、ひとつずつ順番に、ゆっくりゆっくりと。

④

少しずつ上体を起こし、最後に頭を起こす。

⑤

肩をゆっくりと下ろし、体幹や全身にうっすら力が入っているのを感じてみましょう。

NGの動き

腰骨が積み上がる前に、背骨と首の骨が起きてしまった例。速く起き上がろうとすると背中の途中から上がってしまいやすい。結果、お尻が突き出て、背中が反った状態に。

腰骨や背骨が積み上がる前に、頭が先に上がってしまった例。下から順番に積み上がっていないため、ちゃんと力が伝わらない。

CamScannerでスキャン

古武術の基本

「天」と「地」を意識して立つ

天に引かれる力、地に落ちていく力、その両方が体の中でうまくバランスを取っているような感覚。

ここに注意を!

よい姿勢を意識すると、上に伸び上がりがちになります。極端な場合、かかとが浮いてつま先立ちとなり、背中が反った姿勢に。ベストなバランスは、かかとの下に紙一枚が入るぐらい、ほんの少しだけかかとが浮いているかも、というような状態になっているのが理想だと思ってください。

CamScannerでスキャン

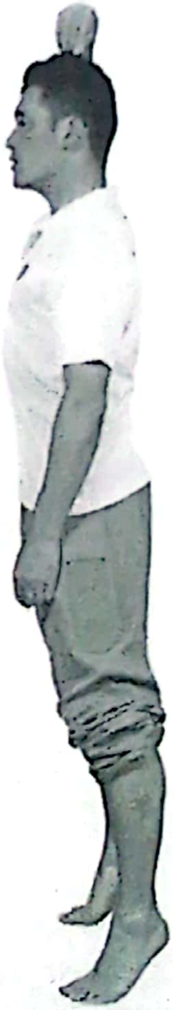
天地の中心に重心を置くイメージで

背骨の積み上げをし、全身で反応できる姿勢ができあがったら、「天」＝上に引かれる感覚と、「地」＝重心が落ちる感覚を意識してみましょう。重要なのは、この両方の感覚が体の中にあること。どちらか一方に、偏りすぎてはいけません。

天と地のいずれかの感覚が強いと、体のバランスが崩れ、ふらつきやすい姿勢になります。背骨を積み上げてすぐに反応できる姿勢ができあがっても、重心がぐらついていると意味をなしません。体の中に常に、天と地があるイメージを持ってください。

NGの動き

地に重心が落ちすぎると、お尻が下に落ち、猫背気味に。後方に倒れやすい姿勢になっている。



天を意識しすぎてしまい、上に伸び上がっている。つま先立ちとなり、前のめりになるなどバランスが悪い（写真は極端な例）。

古武術の基本

足の小指をしっかり働かせる

小指に力が入っている例

膝は自然に外側を向き、上から力をかけても膝が内側に入らない。膝をねじることもなくなり、怪我を未然に防ぐことにもつながる。

足の小指に力を入れると膝が安定する

足のどの指に力を入れるかで、膝の安定感や歩きやすさが変わります。親指に力が入っていると膝は内側を向くため、膝に力を入れると内側に流れてしまいます。その結果、膝をねじったり、地面に強く叩きつけたりして、靭帯損傷や骨折などの大怪我につながることもあります。

逆に、小指に力を入れると、自然と膝は外側を向きます。このとき、親指の付け根は地面につけたままで。こうすると、上から膝に力をかけても内側に入らず、余計な負荷がかかりません。故障や怪我を予防するためにも、ぜひ小指

を意識してください。

NGの動き

親指に力が入っている例

このままバランスを崩して、転倒したり、膝を強く打って皿(膝蓋骨)を割ったりするケースもある。

膝が前に出て、内側を向いている。膝が安定していないため、この状態で上から膝に力をかけると、靭帯を傷めてしまう場合も。

ここに注意を!

親指が浮いて、がに股にならないように。母指球は地面につけたまま。

土踏まずをいつもより3㎜くらい高くするイメージで小指に力を入れる。

コラム

「古武術」は日本だけのものじゃない?!

シラットの練習で用いるカランビット。木の実などを取る農具として使われていた。

甲野先生に教わった抜刀の一例。

古武術とは、読んで字のごとく古い武術ということです。私が学んだのは日本古来の武術をもとにしたものですが、世界中には、その土地の生活様式と密着した伝統的な武術があります。西洋であれば、大きな刀を使ったパワー系の武術があり、東南アジアならシラットという武術もある。ブラジルのカポエイラという格闘技もその一例です。それぞれに長い歴史があり、そこから当時の生活や国民性なども見えてきます。世界の古武術を学ぶことで、新しいヒントが見つかるかもしれません。

CamScannerでスキャン

第2章

上半身のトレーニングがパフォーマンスを上げる

CamScannerでスキャン

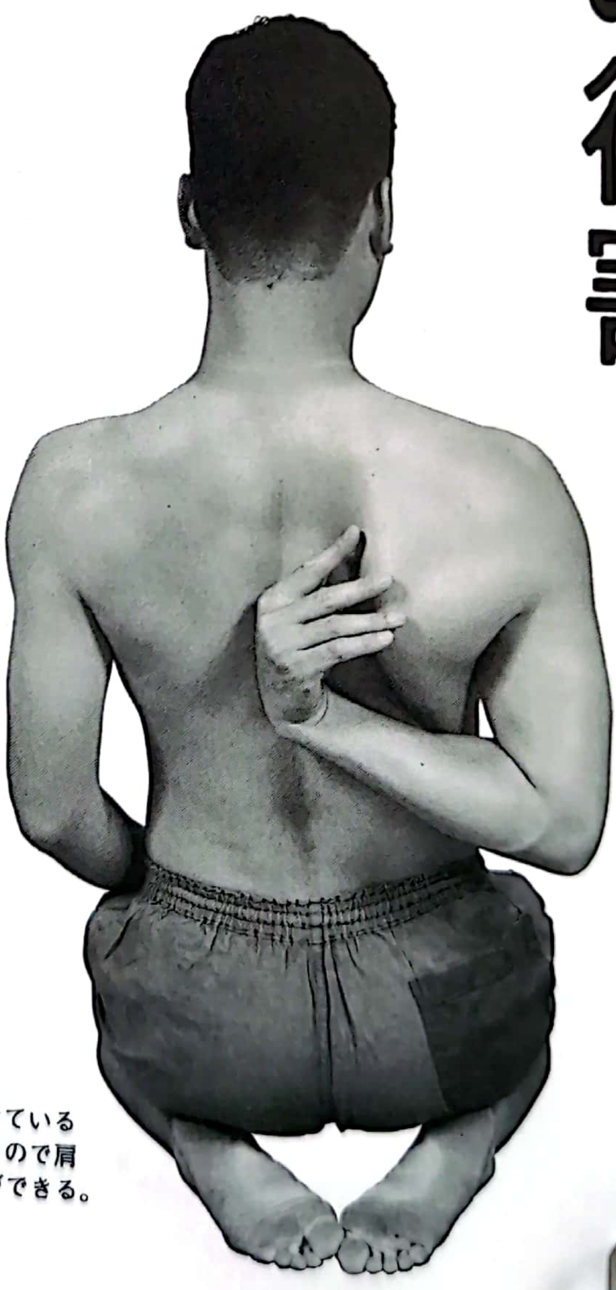
上半身で重要なこと

肩甲骨の役割

肩甲骨を大きく動かせていない人がほとんど

上半身のトレーニングでカギとなるのは肩甲骨の動きです。自分では肩甲骨を動かしているつもりでも、肩周辺の筋肉を動かしているだけ、という人も実はたくさんおられます。

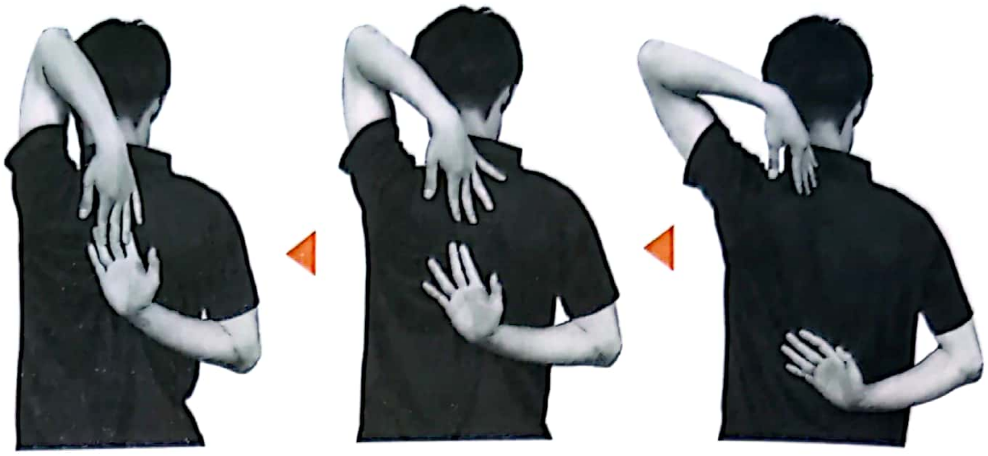
上半身を主に使うスポーツはもちろんですが、どのようなスポーツにおいても、肩甲骨が動くことは特に重要です。肩甲骨がうまく動かせないと、腕も高く上げられず、肩の負担が大きくなり、腕や手にしっかり力を伝えることができません。まずは、肩甲骨がきちんと動かせているかどうか、確認してみましょう。



肩甲骨がうまく動かせている人は、後ろに突き出るので肩甲骨を手で触ることができる。

まず自分の体を知る！　肩甲骨チェック①

後ろで手を組めるか



肩甲骨が後ろに突き出ておらず、上から手を伸ばしても届かない。

肩甲骨の動きを意識することで、少し両手の先が近づいてきた。

左右の肩甲骨を寄せるように動かすと、後ろで両手が組めるように。

肩甲骨がしっかり動かせている。できれば左右両方で行うといい。

肩甲骨を動かせれば簡単にできる

肩甲骨を触ることができる人は、このように背中で手を組むことができます。これは、肩甲骨がしっかり動かせているからで、手を無理に引っ張っているわけではありません。

できない人は、肩甲骨を後ろに突き出し、左右の肩甲骨を近づけていく運動をしてみましょう。肩甲骨を突き出す動きができるようになれば、背中で反対の手をつかめるようになります。肩甲骨が動かせているかどうかの目安になるので、定期的にチェックしてみてください。できる人は、左右の手を替えて行ってみましょう。

CamScannerでスキャン

まず自分の体を知る！ 肩甲骨チェック②

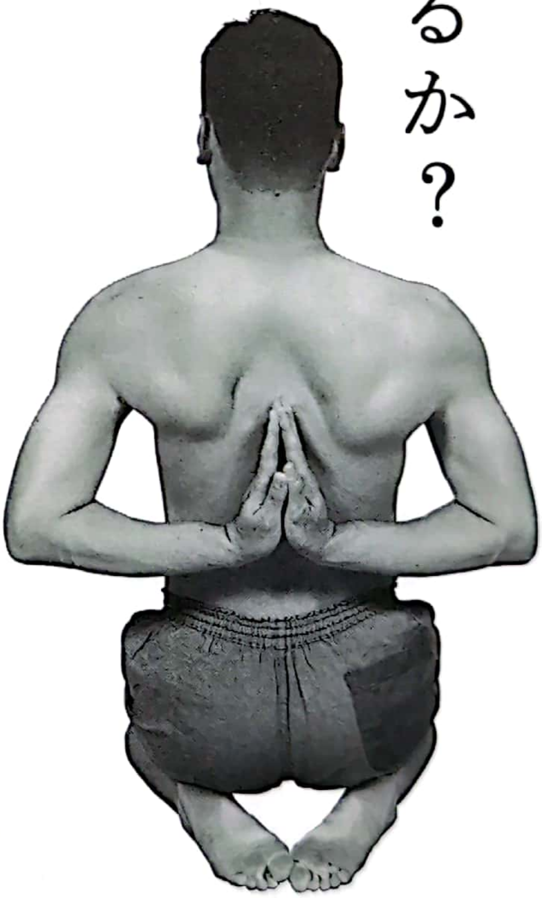
後ろ手合掌ができるか？

体が柔らかいからできるものではない

後ろで両手を組むことができれば、そのまま背中で両方の手のひらを合わせることもできます。これができる人は、そのままの姿勢で合わせた両手を上に移動させていきましょう。肩甲骨がうまく動かせていると、首のあたりまで上げていくことができる人もいます。

こうした動きは、柔軟性として捉えられがちですが、肩甲骨がきちんと動かせているかどうかがわかるものです。つまり、肩甲骨が大きく動かせるようになれば、できるようになりますから、最初はできなくてもあきらめず、次からの運動を継続してみてください。

腰のあたりで手のひらを合わせ、少しずつ上に。できるところまででOK。



左右の肩甲骨が、背中の真ん中に寄っている様子がよくわかる。

古武術で動きが変わるスポーツはこれ

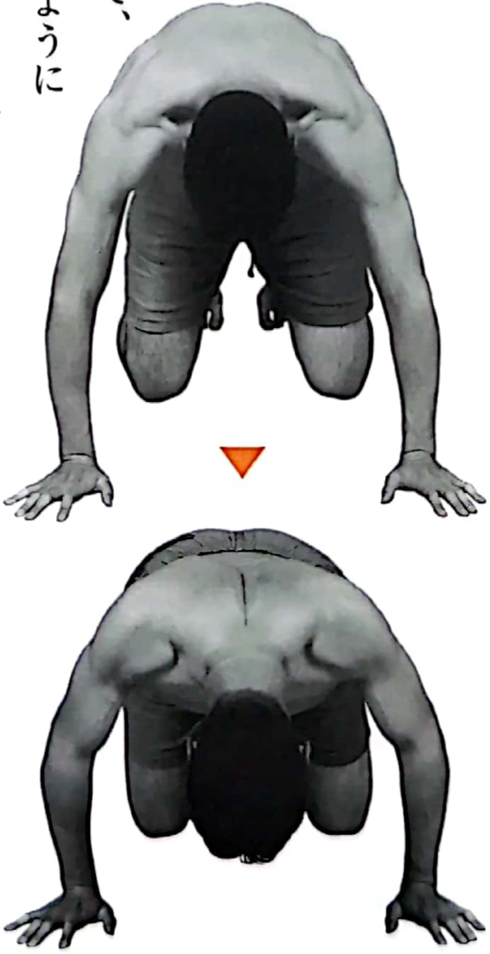
肩甲骨の動きと背中の力を活かす

前後に大きく「肩甲骨を動かす」

大きく柔らかく動かすことを意識

肩甲骨の運動は、立っていても座っていてもいいのですが、ここでは床に手をついた四つん這いの体勢で行ってみましょう。肩甲骨を前後に動かす場合、まず、肘を伸ばし、両肩の間に胸をすとんと落とすように動かすと、肩甲骨を背中の真ん中に寄せることができます。

肩甲骨を前に動かす場合は、腕ごと床を押すようなイメージで、背中を突き出すように伸ばします。最初は肩が動いてもかまわないので、肩甲骨を大きく動かすことを意識して行うことで、肩甲骨を突き出す感覚がつかめてくるはずです。



肩甲骨を前に

肘の曲げ伸ばしは意識せず、肩甲骨で腕ごと床を押すイメージで、肩甲骨を前方に突き出す。

肩甲骨を後ろに

なるべく肘を曲げないようにしながら、胸を肩と肩の間に落とすようにすると、肩甲骨が自然と背骨のほうに寄っていく、くっつくのがベスト。

CamScannerでスキャン

肩甲骨を動かす①

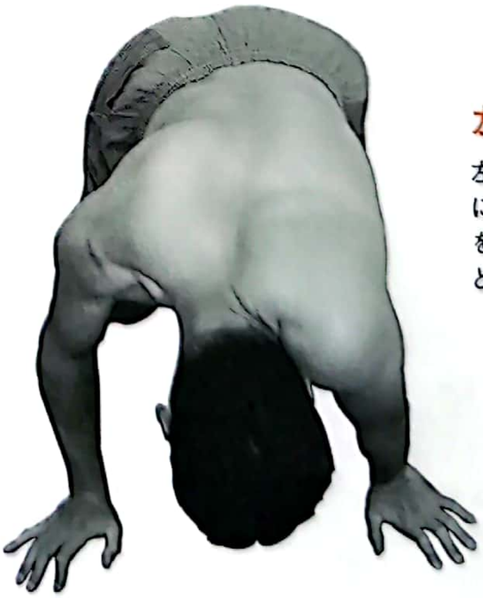
左右交互で上下に

頭や腰の位置は動かさず肩甲骨だけを

次に、肩甲骨を上下に動かしてみましょう。ここで言う上は頭のほう、下は腰のほうです。肩甲骨を下に動かすときはわき腹に力を入れて、腰骨のほうにグッと下げるようにします。上に動かすときは、肩が耳に近づくようにグッと上げます。左右交互に、上下に動かします。難しければ、片方ずつ行ってもかまいません。

このとき、頭や腰の位置を動かしてはいけません。左右交互に行うと、頭や腰の動きで反動をつけて肩甲骨を動かそうとしてしまうので、特に注意が必要です。肩甲骨だけを動かすことを意識して、しっかり上下に大きく動かしましょう。

右
右側の肩甲骨を上に、左側の肩甲骨を下に。肩甲骨の動きを意識して。



左
左側の肩甲骨を上に、右側の肩甲骨を下に動かす。頭と腰は動かさない。

ここが重要!
床に手をついた体勢で肩甲骨を動かすと、立ったり座ったりした状態で行うよりも、背中や腕に大きな負荷がかかります。スポーツをしている人なら、四つん這いの体勢で行うほうがより効果が期待できるでしょう。

CamScannerでスキャン

肩甲骨を動かそう

左右同時に上下に

このすべての動きがあとにつながる重要なポイント

左右の肩甲骨をそれぞれきちんと動かせるようになったら、両方同時に上下に動かしてみましょう。最初は少し難しいかもしれませんが、コツがつかめればできるようになります。

前後・左右ななめに上下・左右同時に上下と、それぞれ動かせるようになれば、肩甲骨の動きとしてはほぼすべてを網羅できることになります。全部の動きをセットにして、すべて行うようにするとより効果的でしょう。肩甲骨が大きく動かせるようになると、体のパフォーマンスが向上し、肩の痛みの解消や故障の予防にもつながります。

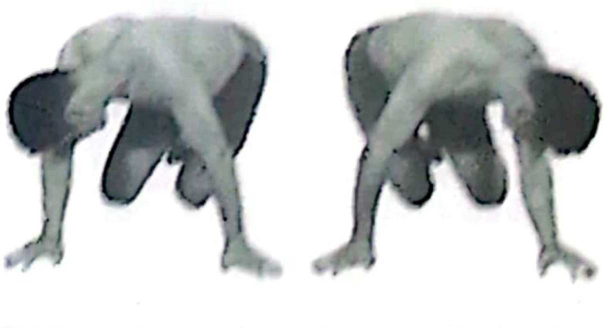
両肩を耳に近づける。亀が首を引っ込めるようなイメージで。

左右の肩甲骨を同時に下に下げる。亀が首を長く伸ばすようなイメージで。

慣れてきたら両方の肩甲骨を同時に動かしてみよう。これは両方の肩甲骨を下げている状態。

NGの動き

頭と腰が動いてしまっている。これでは、わき腹の筋肉が動いているだけで、肩甲骨はきちんと動かせていない。



スポーツ実践 ①

バスケットボール

パス、シュート、ドリブル、ガードなど、さまざまな動きが必要とされる。対人接触も多いため、当たり負けしないことも大切。

動きを動画でチェックしよう

肩甲骨を後ろに引き 前に突き出すように投げる

では、肩甲骨の動きをバスケット

①

②

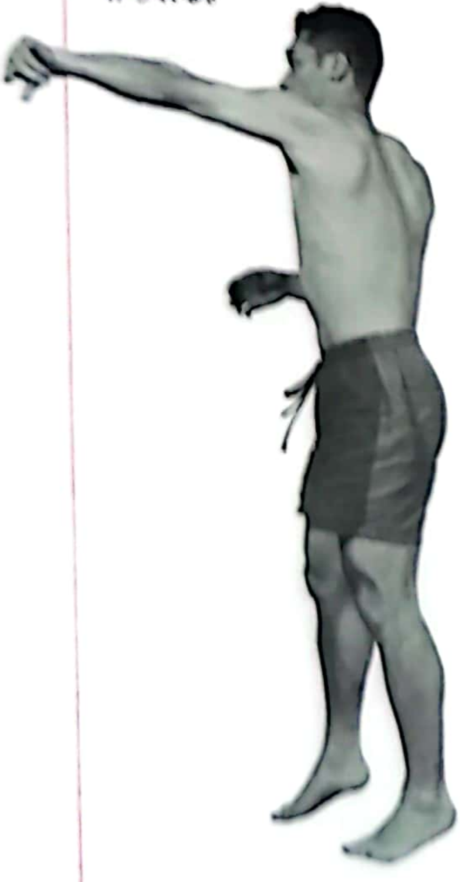
腕を後ろに引かないようにし、肩甲骨を背骨のほうに引いてテイクバック。ボールは体より後ろにいかないように。

ボールに応用してみましょう。ボールを投げるとき、多くの人はボールを持った手を後ろに引いて、腕だけで投げようとします。この場合、肩甲骨が固定されてしまうので、ボールに力がしっかり伝わりません。

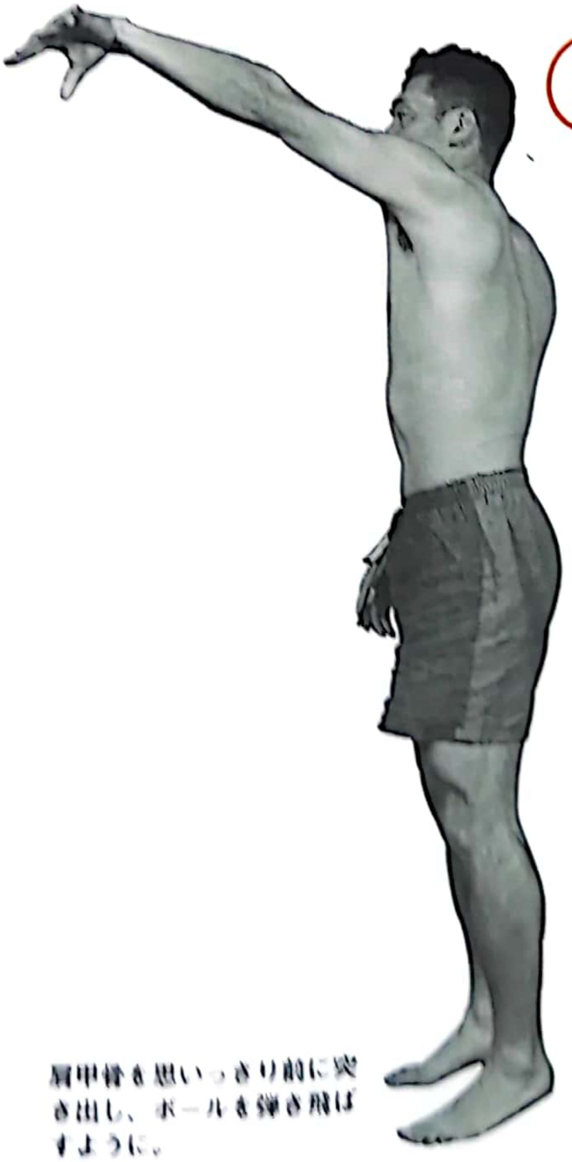
しかし、肩甲骨で腕とボールを弾き飛ばすように投げることができれば、腕を大きく引いたりしなくても、より速く、より強いパスを出すことが可能。ボールも体に近くなるので、コントロールもつけやすく、小さなモーションで素早く投げられるメリットもあります。バスケットボールに限らず、投げたり、腕を振ったり、スイングしたりといった動きのあるスポーツに応用できます。

ポイント

その場で軽く弾みながら投げると地面からの反発が利用でき、よりラクに投げられる。



3



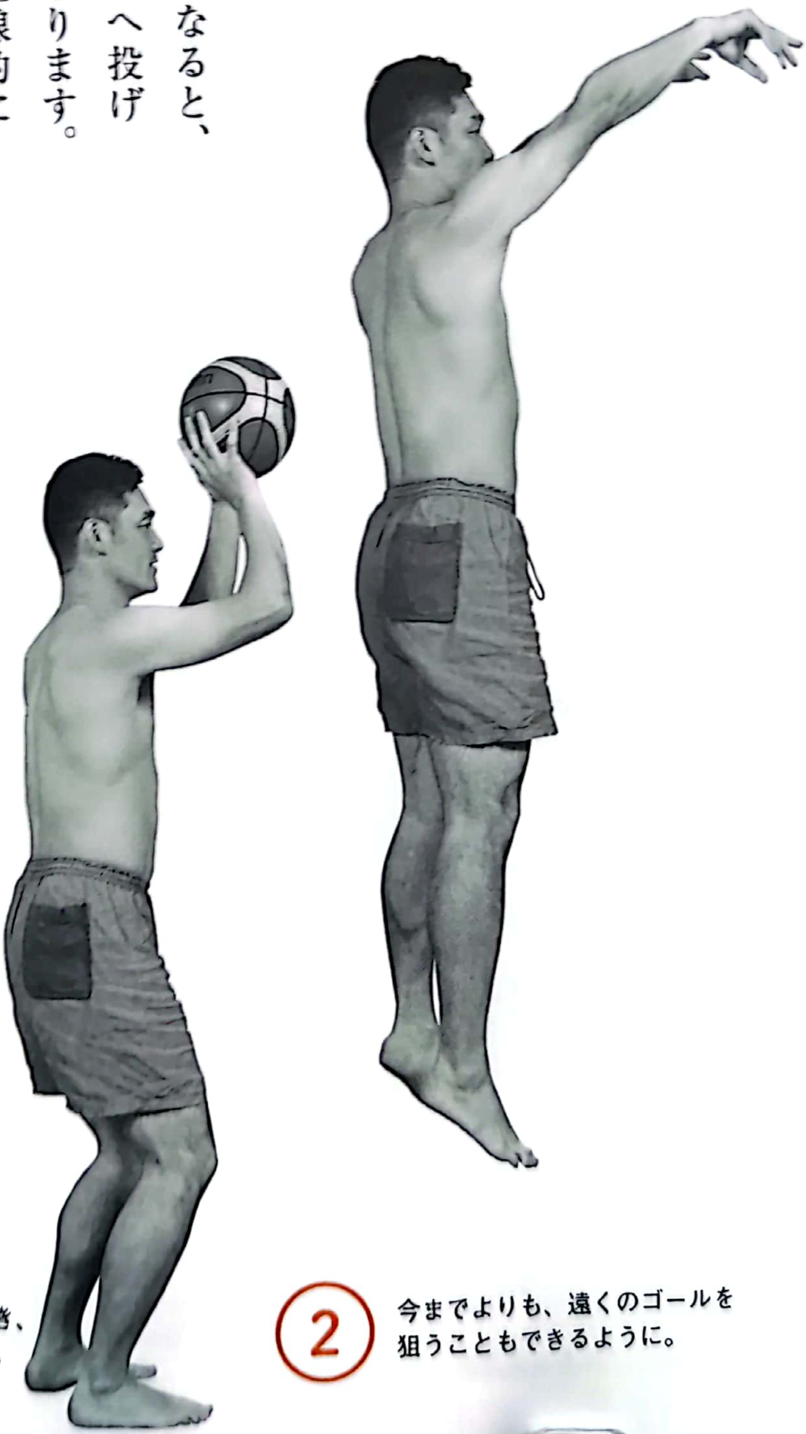
肩甲骨を思いっきり前に突き出し、ボールを弾き飛ばすように。

バスケットボール

肩甲骨を動かせばシュートの精度もアップ

肩甲骨の動きが大きくなると、ボールをより高く、遠くへ投げることもできるようになります。シュートをする場合、直線的にゴールを狙うよりも、上から入るように狙うほうがゴールリングに対しての入射角が大きくなるので、入りやすくなるようです。また、ボールに高さがあると、ブロックショットなども受けにくいでしょう。

ただし、ボールを高く上げすぎると落ちてくるまでに時間がかかり、その分、相手に追いつかれてしまいます。場合によっては、できるだけ低い軌道で遠くに飛ばすように投げられるようにもしていきましょう。



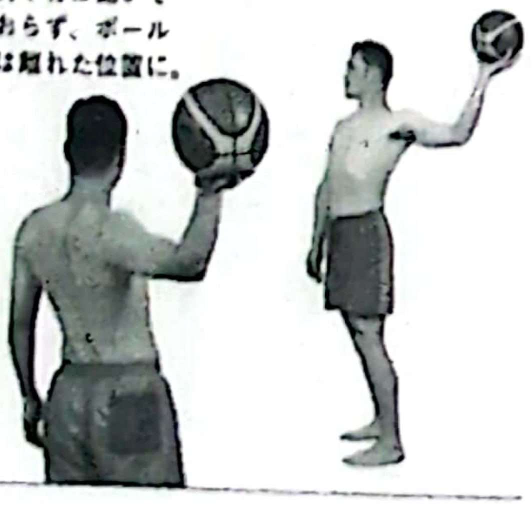
① 地面からの反発と肩甲骨の動き、両方合わせてシュートを狙う。

② 今までよりも、遠くのゴールを狙うこともできるように。

×肩甲骨が動かせていない

ボールを後ろに引いてしまっている。

肩甲骨は動いておらず、ボールは離れた位置に。



腕を使い投げているので、ボールに力が伝わらない。

◎肩甲骨が動かせている

ボールの位置は耳の上あたりに。

肩甲骨を引く。

胸ごとボールを肩甲骨で前に突き出すようにして投げる。

動きを動画で
チェックしよう

スポーツ実践 ②

野球

投げる、打つ、走ると、スポーツの基礎となる動きが凝縮。そのため、肩甲骨が動くようになると、さまざまな面での効果が期待できる。

①

よいフォームの投手は肩甲骨が柔らかく動く

肩甲骨を後ろに少し引くように動かすと、腕を上げやすい状態をキープできる。

② 腕が軽く上がるようになり、肩や肘の負担が軽減できる。

ここが重要！

肩甲骨が動くと、胸の張りがつくりやすくなります。胸の張りとは、ボールが加速していく助走路のようなもの。これができることで、ボールのスピードも速くなります。

CamScannerでスキャン

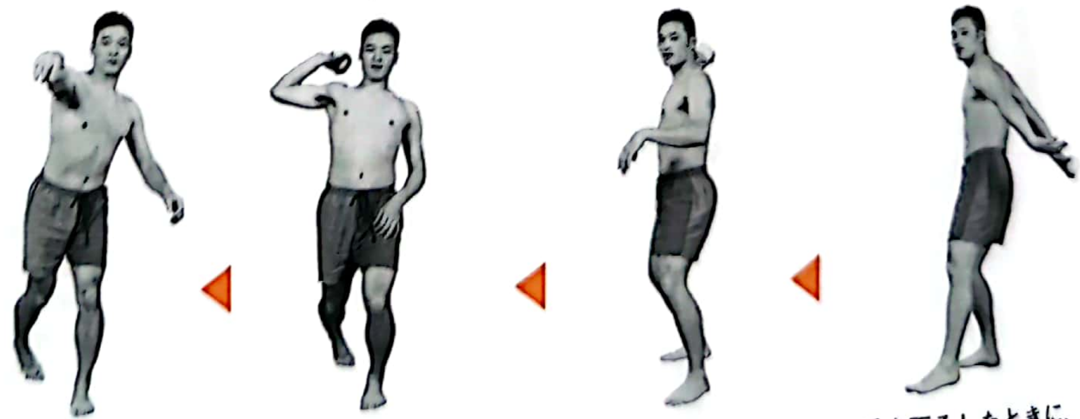
肩や肘の怪我や故障の予防にもつながる

　特にピッチャーの場合、肩甲骨をしっかり動かして投げないと、肩や肘の故障を引き起こしやすくなります。肩甲骨の動きが硬いと、腕が高く上がりません。無理に腕を上げようとすると、肩の骨と骨の間に筋肉が挟まるような状態になり、肩や肘に負担がかかることになるからです。

　まず、投げるときには、肩甲骨を少し後ろに引くようにしてください。すると、腕が上がりやすい状態をキープでき、腕がスムーズに上がるようになります。この状態で骨盤を回していくと、肩甲骨が背骨のほうにさらに寄り、胸の張りが生まれます。この動きができると、最後に腕が大きく振れるようになり、速く、強いボールが投げられるようになります。

③ 肩甲骨ごと前にポンと突き出すイメージでボールを投げる。

×悪いフォーム例



手を下ろしたときに、手が体の後ろに入ってしまう。

肩甲骨が動いていないので、肘が肩より上に上がらない。

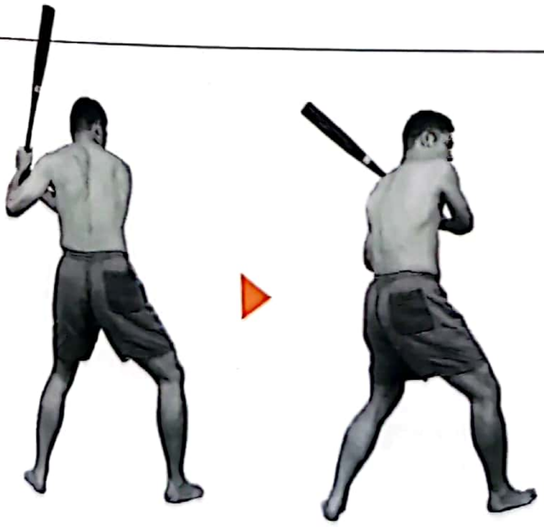
この体勢から投げようとすると、肩や肘に無理な力が入る。

腕にしっかり力が伝わらず、ボールに勢いが出ない。

肩甲骨の動きはバッティングにも影響

肩甲骨の動きが柔らかいと、骨盤が回っても肩（胸）が残るので、体が開かない。

踏み込んだ際、踏み込み脚の膝を外（投手の方）に開き、胸はホームベースに向ける。



肩甲骨の動きが硬いと変化球にも対応できない

肩甲骨の動きが硬いと、骨盤と肩が一緒に動いてしまうため、いわゆる「体が開く（肩が開く）」状態になってしまいます。これでは、タイミングが合わず、ボールに当たっても打球は飛びません。またタメができないので、変化球を打つことも難しくなります。肩が残っているかどうかが、よいバッティングフォームのポイントです。

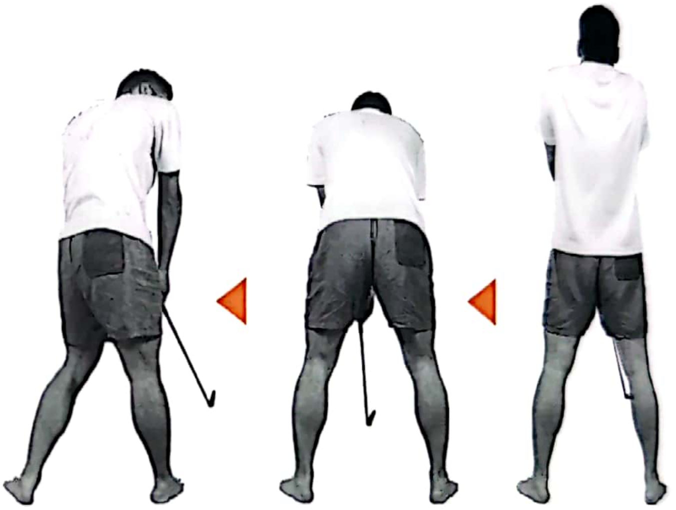
ゴルフにも応用

スイングの際は肩甲骨を下げて

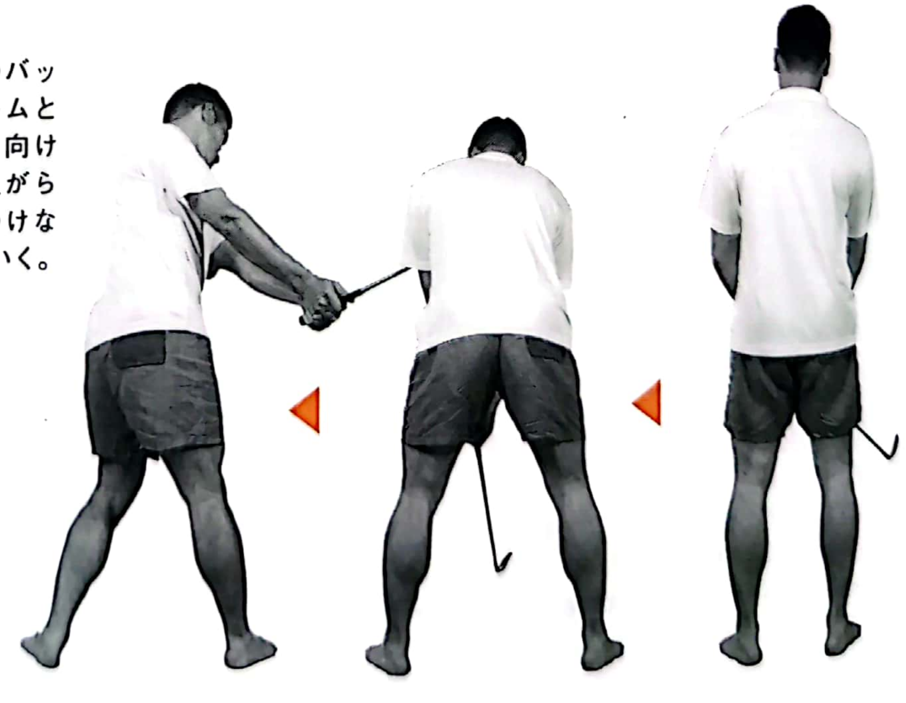
ゴルフの動きも、基本的には同じです。構えたときに肩（肩甲骨）が上がっていると、腕と体幹がばらばらになり、腰をひねっても腕がついていきません。体幹については、第4章（103ページ）でくわしく説明しますが、肩甲骨を下げた体勢で構えると、体幹から腕までがちゃんとつながり、クラブにしっかり力が伝わります。

ポイントは、肩甲骨を上げないこと。肩甲骨を下げた状態で腰を回すと、骨盤が動くことで腕も一緒に動き、全身の動きに合わせてクラブを振ることができます。ただし、下げすぎると窮屈に感じて打ちづらくなるかもしれないので、自分にしっくりくる肩甲骨の位置を見つけてください。

×悪い例

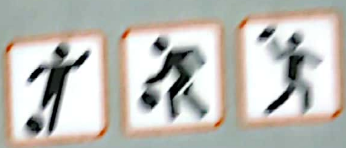


◯よい例



基本は、野球のバッティングフォームと同じ。膝は外を向けて立ち、肩が上がらないよう気をつけながら腰を回していく。

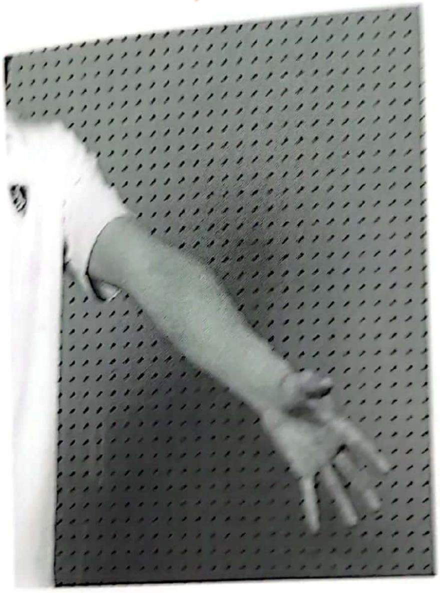
古武術で動きが変わる
スポーツはこれ



押されてもビクともしない腕になる

「肘だけをくるくる回す」

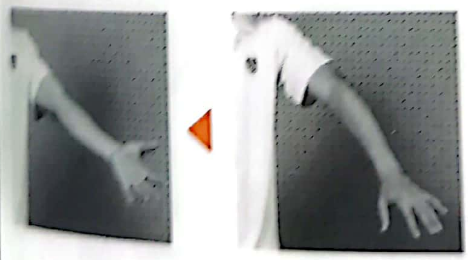
手の向きを変えず 肘の向きだけを変える



肘だけを動かす!

手の向きは変えずに、肘だけがくるっと回っている。この動きを何回か繰り返す。

NGの動き

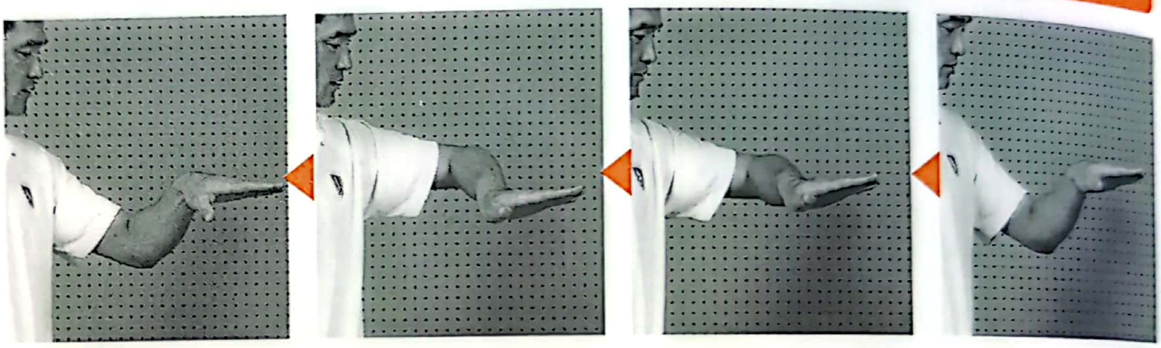


肘と手が一緒に回っている。肘が外に向いてしまっているのもNG。

や手が動かせるようになると、さらにスポーツのパフォーマンスアップにつながります。ここでは、手の向きを変えずに、肘の向きだけを動かす練習をしてみましょう。普通は肘を回すと手も一緒に回ってしまうので、最初は手を組んだり、床に手のひらを置いたりと押さえをつけて、肘だけを動かしてみるとやりやすいと思います。

この動きができると、肘にロックがかかった状態になるため、押されても腕だけで受け止められるようになります。ボールの取り合いやガードする場面などで役立つので、サッカー、ハンドボール、ラグビー、アメリカンフットボールなど、対人接触系のスポーツで特に応用できるでしょう。

練習してみよう!



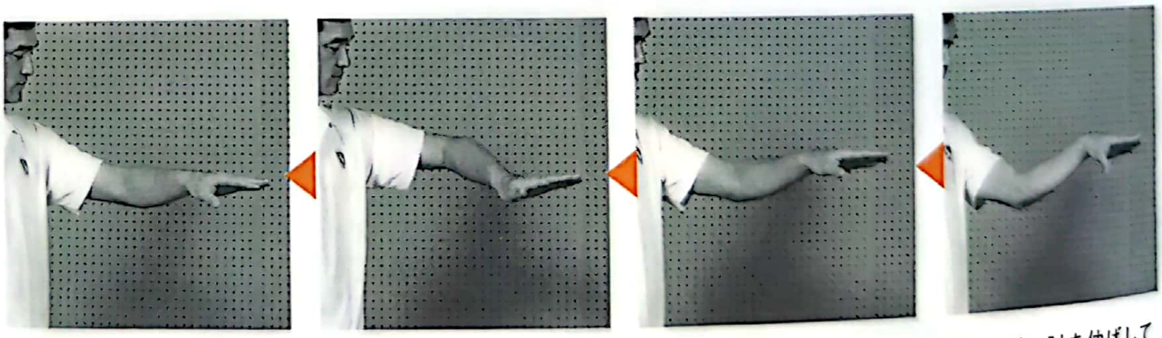
ラクな位置で肘を軽く曲げ、手のひらを下に向ける。指先は前に向ける。

手の向きは変えずに、肘を上げていく。

手の向きをキープしたまま、肘を上がるところまで上に。

親指は動いてもいいので、指先と手のひらの向きはそのままで肘を下げる。

次に手を伸ばしてやってみよう!



この角度でできるようになれば、少しずつ肘を伸ばしていって同様に動かしてみよう。最終的に、腕を伸ばした状態でできるようになれば、手のひらがどこを向いていても肘の向きだけを変えられるようになる。

有効なガードができる技術が身につく

肘をくるくる回す動きが、実践

動きを動画でチェックしよう

スポーツ実践 ③

サッカー

足でプレーするスポーツとはいえ、相手をブロックしたり、自分のプレースペースを確保したりするためには、腕をうまく使う技術が必要。

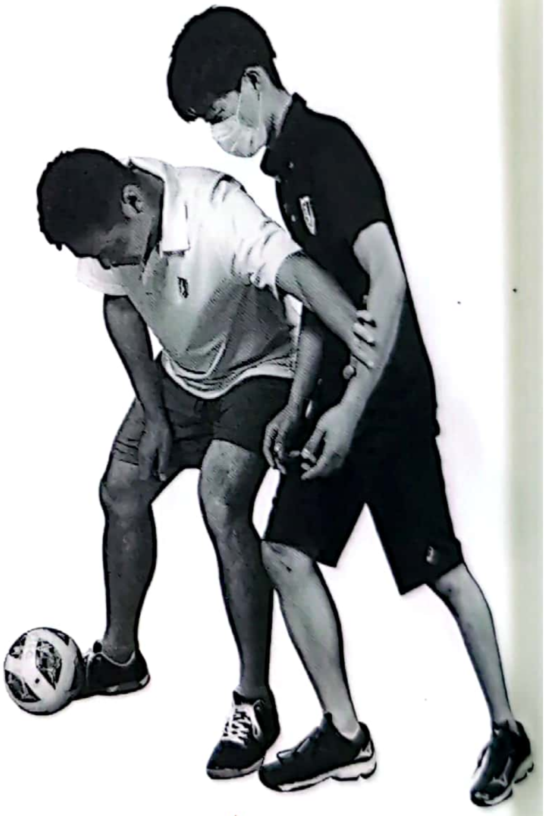
腕に少し張りを持たせて、軽く押さえているだけ。

相手が近づいてきたら、肘を外に向けてくるっと回してガード。

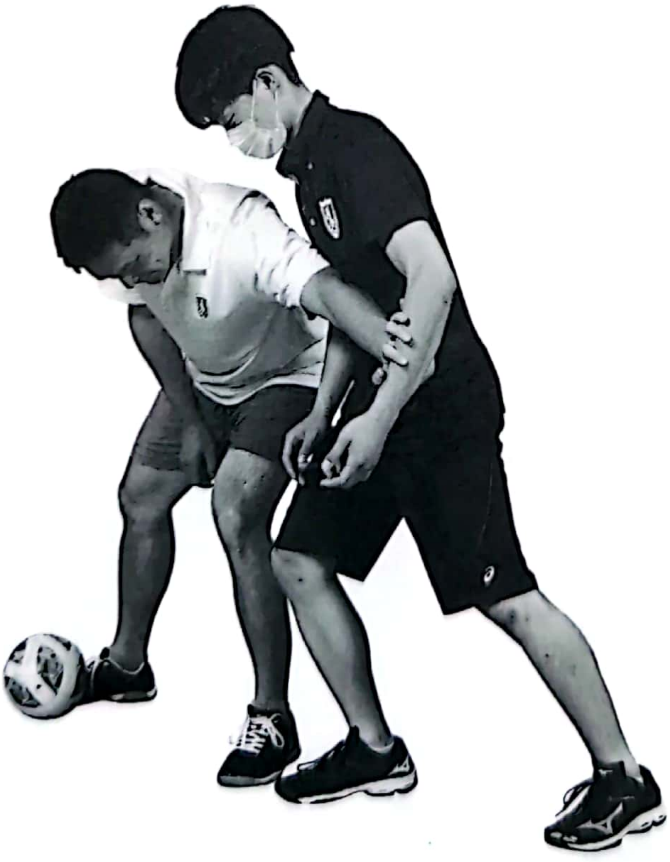
CamScannerでスキャン

の場でどのように活かせるのか、サッカーやフットサルを例に見ていきましょう。足元の技術はもちろん必要ですが、腕をうまく使って相手の動きを止めたり、ボールをキープしたりする技術も大切です。

相手がボールを取りに来たとき、肘が曲がって身体の近くにあると、そのまま押されてしまってボールをキープするのが大変になります。ここで、肘を外に向けるようにしてくるっと回して腕でガードすると、相手がそれ以上近くに入ってこられなくなります。さらに、こちらが動けば、その力がそのまま相手に伝わるので、軽い力で押し返すこともできます。手を伸ばして張っているだけで簡単にガードでき、ボールのキープもラクになるでしょう。



中に入られないので、ボールもしっかりキープできる。

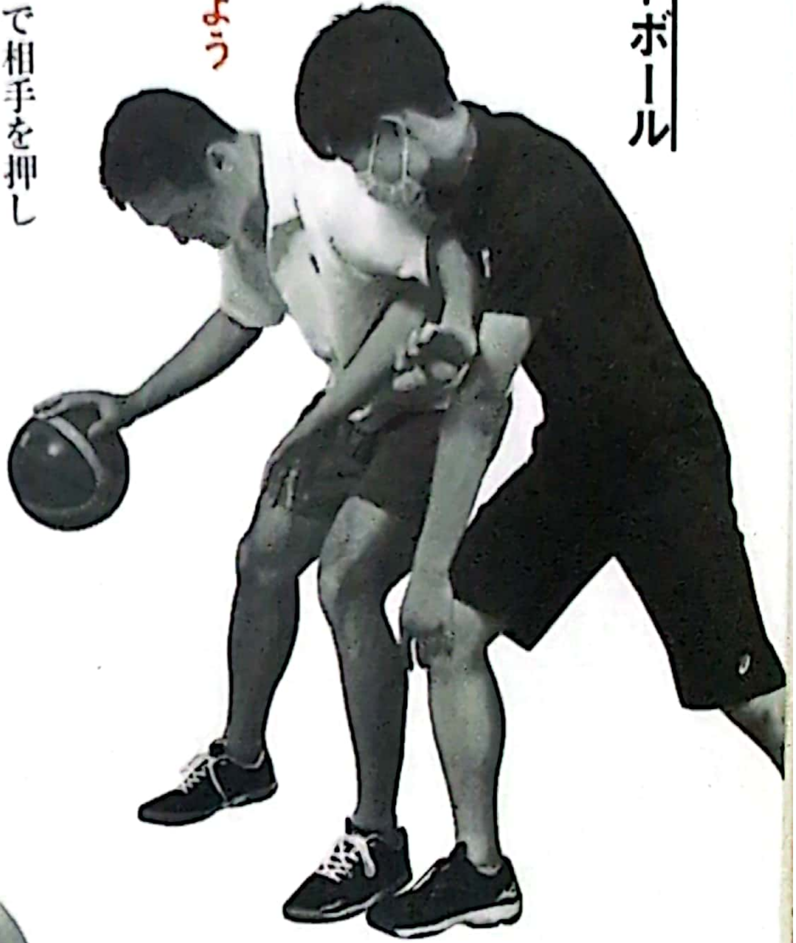


押される力を利用して、逆に相手を押し返すことも可能。

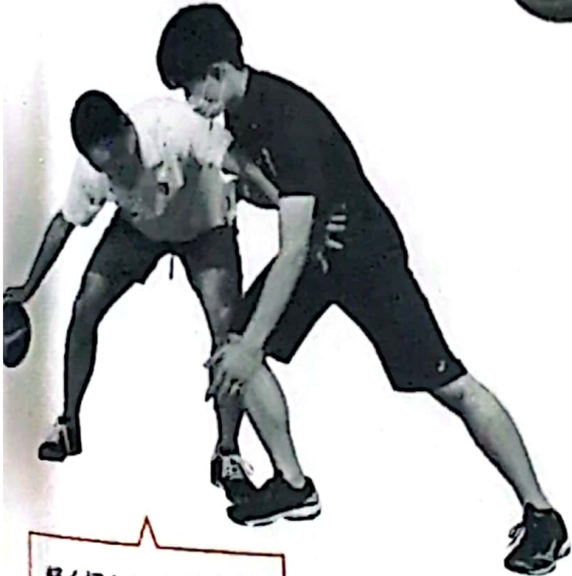
バスケットボールにも応用

相手が近づけないようガードできる

スクリーンアウトで相手を押し出したいときや、ドリブルで進んでいくときなどにも有効です。肘の向きを変えて相手をポンと押せば、自分の体重が伝わって相手がちょっと動きます。この「ちょっと動く」が大事。オフェンスにもディフェンスにも、この肘の動きは使えます。



ボールをしっかりキープしながら、次のプレーを考える余裕も。



軽く押さえているだけでも、相手は近くに入ってこられない。

肘の向きを変えてポンと押すだけで、相手をラクに動かすことも。

CamScannerでスキャン

アメリカンフットボールなどにも応用

アメリカンフットボールも同様 タックルをかわすプレーに

ボールを抱えているとき、タックルに来た選手を片手で突き放すプレーやハンドオフなどに使えます。ハンドオフは手を出すタイミングが大事なので、ここぞというときに肘をくるっと回して、相手の動きをブロック。その反動を受けて、前に進む力に変えることもできます。

肘を曲げ伸ばしして、腕力で相手を押そうとしないように。

手で強く押さなくても、全身の力が伝わるので、相手の動きや勢いをブロックし、押し出すことができる。

重たい物を押すときにも役立つ

肘をロックして体で押すという点では、対象が人でも物でも同じです。重い荷物を載せた台車などを押すときも、この動きを取り入れれば軽い力で動かせるように。日常生活の中でも、ぜひ活用してみてください。

手の向きは、上向きでも下向きでも変わらない。ただし、腕は曲げないように。

CamScannerでスキャン

古武術で動きが変わる
スポーツはこれ

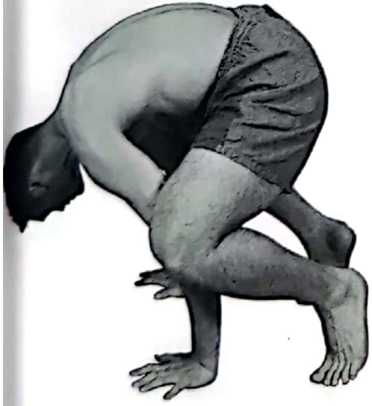
手と体幹のパワーが最大限に活きる
「カエル倒立」で指先を強くする

①

肩甲骨を下げて背中を広げ、床に手をつき四つん這いになる。

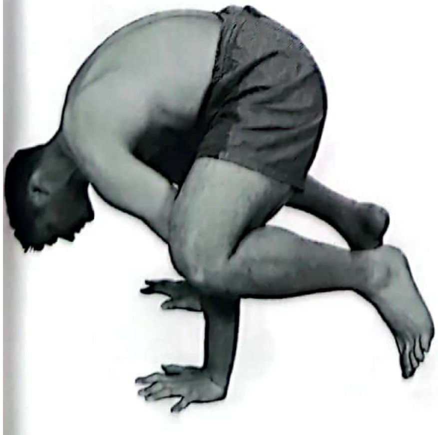
②

手の指にしっかり体重を乗せて、頭を前方に下げ続ける。



③

さらに頭を下げていくと、足が自然と浮いてくるポイントが。



④

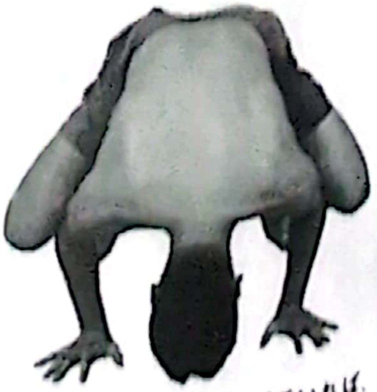
足が浮いたら、そのままの状態をキープ。手の指先に力を入れて。

肩甲骨を下げて指先に体重をしっかり乗せる

次に、指を鍛える運動をいくつかやってみましょう。カエル倒立は、その名の通り、カエルのような格好で倒立をしていくトレーニングです。ここでは指にしっかりと体重を乗せて行うのがポイント。手のひらや指の付け根ではなく、指先や爪が圧迫されて白くなるくらい指先に体重を乗せて行いましょう。

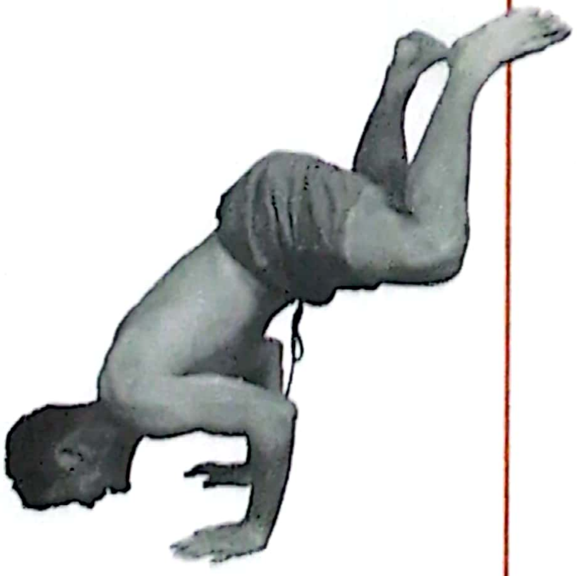
もうひとつのポイントは、肩甲骨を下げた状態で行うこと。手と体幹がつながることで、前方にどんどん体重をかけていくと自然に足が浮いてきます。指にしっかりと力が入っているかどうかを意識しながら、脚が浮いた状態を保ちましょう。

指のトレーニングなので、指にしっかりと体重を乗せてから足を上げる。



肩甲骨をしっかりと下げていれば、手と体幹で簡単に体を支えられる。

上級者編



ここからさらに頭を前に下げ続けると、倒立の姿勢に。ちゃんと重心を捉えられていたら、もっと上まで足が上がる。

倒立

肩甲骨を意識して

肩甲骨を下げたときのわき腹が働いた状態をキープして、床を押すイメージが重要です。その状態で足を蹴り上げ、バランスを取る。ちゃんと重心を捉えられていれば、倒立のまま歩くこともできる。

腕ではなく体幹で体を支えるイメージ

カエル倒立の要領で、一般的な倒立にもチャレンジしてみましょう。倒立は腕の力も重要ですが、体幹が使えていないとしっかりと体を支えることはできません。足を真上まで蹴り上げられませんし、足が上がってもそのまま向こう側に倒れてしまいます。

倒立は、肩甲骨を下げた時にわき腹が働く状態をキープしたまま手をついて行います。体幹で体を支えるようなイメージで行いましょう。最初は難しいと思いますが、壁を使ったり、ペアになって支えてもらったりしながら練習してみてください。

指先を強くする

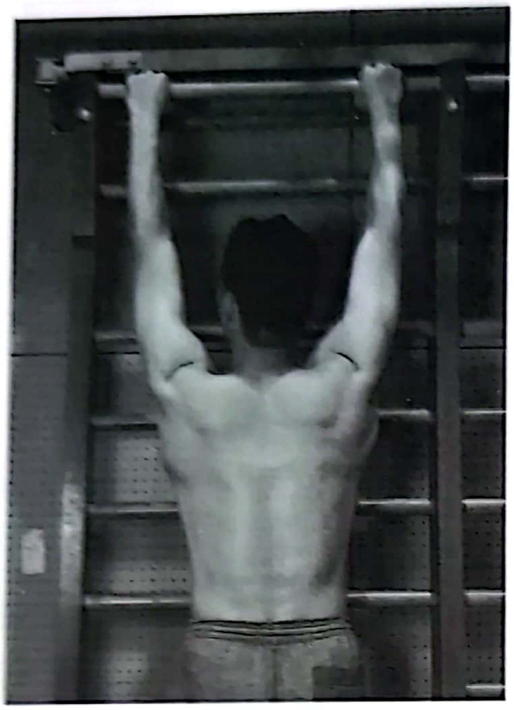
ぶら下がり

強く握らず指を引っかけるように

指を強化するには、ぶら下がり運動も効果的です。この場合、ぶら下がる棒を手で握らないようにするのがポイントです。指先だけを引っかけるようにし、耐えられるだけ耐えてみましょう。1分程度できれば十分です。

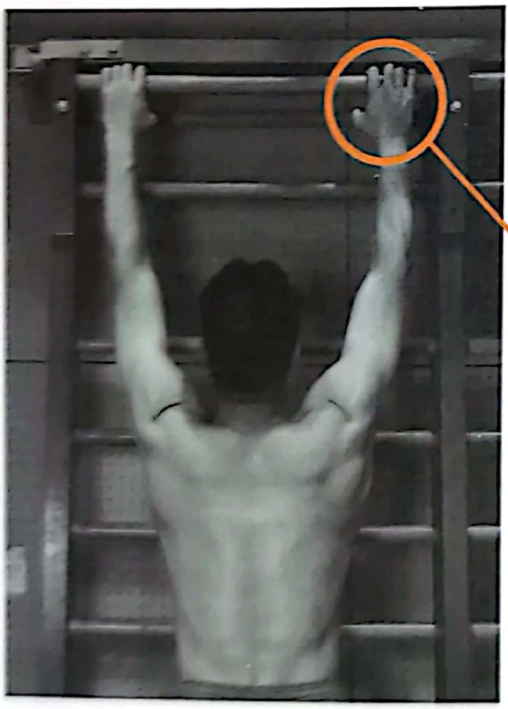
実は、手でしっかり握るよりも、指を引っかけるほうが強い力が出ます。例えばボルダリングでクライミングホールドに手をかける際、ホールドを強く握ってしまうと、すぐに疲れて握力が低下してしまいます。逆に、指を引っかけるように動くと、疲れにくく、引っかける力も大きくなり、すいすい登っていけるようになります。

×悪い例



親指も含め、手で握るようにしてぶら下がっている。

◎よい例



できるだけ指先でぶら下がる。親指は離してかまわない。

第二関節を引っかける感じで。できる人は第一関節で。

動きを動画でチェックしよう

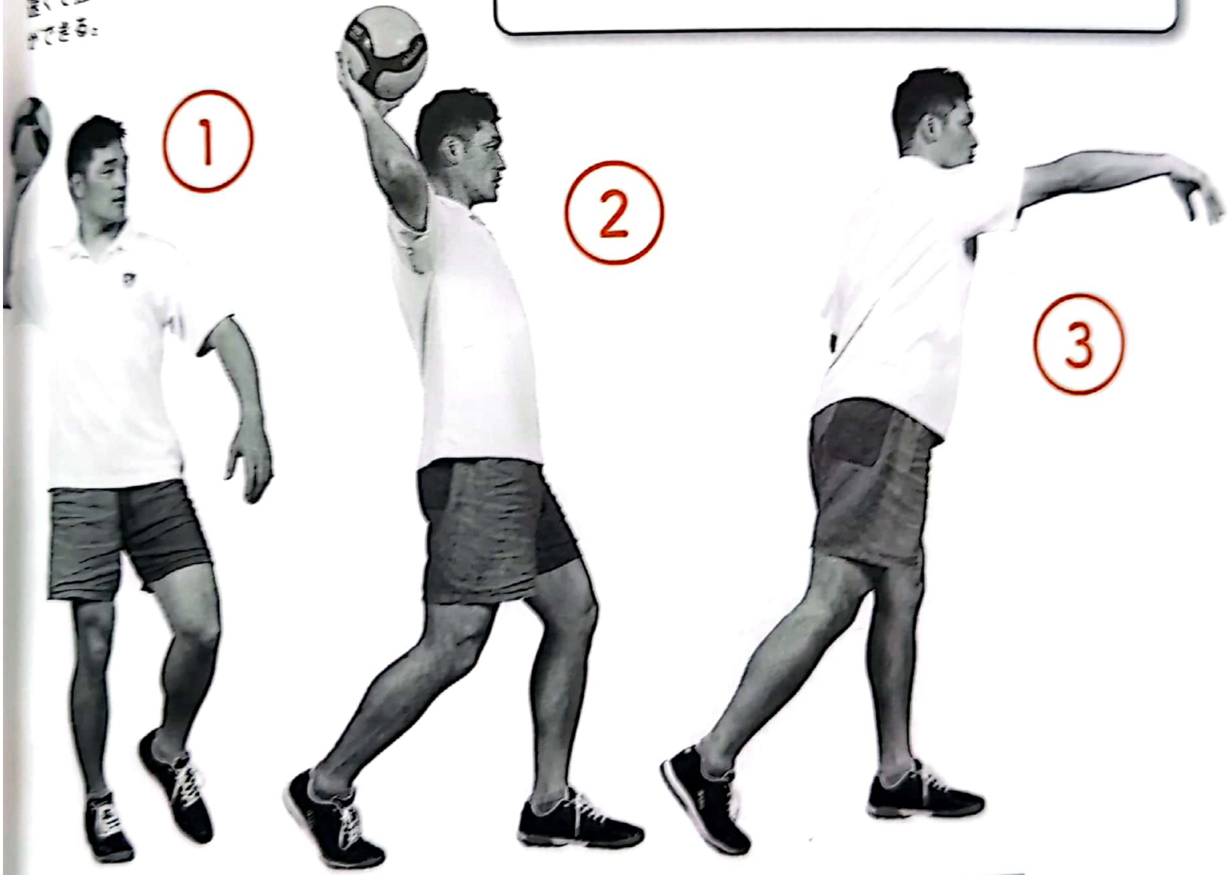
スポーツ実践 ④

ハンドボール

走る、投げる、跳ぶ、の3要素が揃（そろ）ったスポーツ。サッカーとバスケットボールをミックスしたような、スピーディな動きが魅力のひとつ。

指を使って投げるとこうなる！

指でボールをつかみ、手首をできるだけ曲げないように立てた状態で腕を振る。前に押し出す力がボールに加わるので、速くて強いボールを遠くまで投げることができる。



NGの動き

指を立てずにボールを投げようとすると、手首が手の甲のほうに折れ曲がり、指も寝てしまう。ボールの下をこすってしまい、いわゆる「すっぽ抜け」の状態に。

CamScannerでスキャン

大きなボールも指が負けずに投げられる

指の力は、ハンドボールやバスケットボール、水球といった大きなボールを使うスポーツに特に役立ちます。大きいボールの場合、指の力が弱いとボールをしっかりとつかむことができません。そのため、ボールに指が負けてしまって、ボールの下をこするようなかたちになりがちです。ボールを指でつかむことができれば、指のはじきでボールを前に押し出すことができ、速くて強いボールを遠くまで投げられるようになるでしょう。指の長さや手の大きさは関係ありません。世代によってわかる人がいると思いますが、「ガチョーン」のかたちをイメージしながら練習してみてください。

小さいボールも同じ

野球のボールなど、しっかり握れる小さなボールを投げるときも同様です。指先でボールを押し込むような感覚で投げられるようになると、ボールのスピードもぐんとアップします。

手でつかむvs指を使う

相手をしっかりつかんで引っ張る「能動的」な筋肉の使い方より、軽く引っかけておいて相手に引かれる力に対抗する「受動的」な筋肉の使い方ができるほうが、強い力が発揮できます。

×悪い例

相手の腕をぐっとつかんで引っ張ろうとしても、ビクとも動かない。

◎よい例

指先で包むように相手の腕に振れ、滑らない程度に気をつけながら体や肩甲骨の動きで相手を引くと、大きな力を入れていない感覚でも相手を引っ張ることができる。

CamScannerでスキャン

コラム

運動・スポーツが苦手、な人はいない！

体育の授業などの影響で、運動が嫌いになったり、スポーツが苦手だと思い込んだりしている人もきっと多いでしょう。運動・スポーツは体育のひとつのツールであるはずなのに、体育の授業で「速く走れる人はスポーツが得意」「高く跳べない人は運動が苦手」といった基準ができてしまっているように感じます。走ることが好きなら、跳びはねることが楽しいなら、「運動・スポーツは得意」と思えばいいのではないでしょうか。苦手意識を取り払って、「運動・スポーツを楽しんでみよう」と思えるきっかけに、この本がなればうれしいです。

第3章

下半身のトレーニングが安定した力を引き出す

CamScannerでスキャン

下半身で重要なこと

股関節の役割

股関節の正しい動かし方を身につける

肩甲骨と並んで重要なのが、股関節の動きです。股関節は、動きの要。股関節が大きく動かせるようになると、歩く・走るといった基本的な動きが変わり、スポーツにおけるパフォーマンスも大きくアップします。

では、股関節が柔らかいとはどういうことなのでしょうか。多くの人は、前屈で手が床に触れる、開脚で脚が180度開き、胸が床にペタッとつく、といった姿をイメージされると思います。しかしこれは、股関節が柔らかいとは言えるでしょうが、機能的に動いていることとは別の話になります。

股関節が機能的に動いているかどうか、とは、体の仕組みに合わせて、股関節が大きく動かせているかどうか、ということを示します。大切なのは、体本来の仕組みに合わせた股関節の動きができているかどうかであり、その基本となるのが、前屈や開脚の動きではないかと考えています。

前屈・開脚ができないのはお腹のところで曲げているから

子どもの頃の体力測定を思い出してみてください。膝を伸ばして前屈をするよう指導されませんでしたか。これでは、膝が伸びたことによってお尻が後ろに突き出てしまい、骨盤と股関節が固定され、お腹のところで曲げるようなイメージの前屈となり、手が床につ

くほど下までは前屈することができません。
これは、第1章で説明した足の指の使い方と関連しています。膝が伸びるような姿勢は、親指に力が入り、膝が内側に入りやすく、股関節でも内側に力が入るため、骨盤が前に倒れなくなってしまいます。

**前屈は
この姿勢から
始めよう！**

◎足の小指側に力を入れる
◎膝をゆるめて外向きに
◎骨盤をしっかり前に倒す

開脚の注意点も同様です。この３つのポイントを意識してやってみてください。

CamScannerでスキャン

まず自分の体を知る！ 前屈チェック

床に手がつくか

骨盤が倒れているかどうかがポイント

普通に前屈をすると、上半身を曲げて前に倒れようとします。これでは骨盤が前傾していないので、どんなに曲げようとしても床に手はつきません。体力測定でまっすぐ伸ばすように言われていた膝が、骨盤が倒れようとするのを邪魔することになってしまいます。

まず、足の小指側に力を入れ、膝をゆるめて外に開きます。そしてそのまま骨盤を脚の側に倒していきましょう。すると、股関節を

×前屈の悪い例

膝が伸びていることで、お尻が後ろに突き出してしまい、骨盤と股関節が固定され、体幹を曲げるかたちに。

◯前屈のよい例

足の小指側に力が入り、膝は外側を向き、骨盤から体を曲げることができている。膝は曲げてもよい。

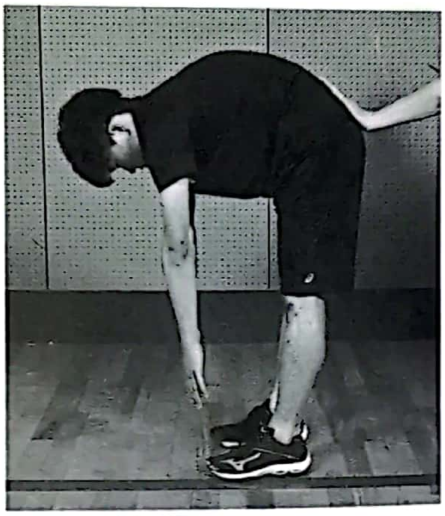
中心に、骨盤とともに体幹がしっかりと前に倒れるので、ほとんどの人が床に手をつくことができるようになります。

前屈チェック

2人でやるとわかりやすい!

骨盤がしっかり倒れているか、仙骨のあたりに手を置いて確かめてみよう。

①



お尻が後ろに下がって、骨盤は立ったまま。まったく手は床に届かない。

②

仙骨に置いた手はまだ上向き。骨盤がしっかり倒れていないため、指先が床に触れる程度。

③

だいぶ骨盤が倒れてきたので、手の指がすべて床につくような状態に。

④

仙骨に置いた手が床と平行か、指先が下がるようになると、骨盤がしっかり倒れているので、手のひらが床にべったりとついている。

CamScannerでスキャン

前屈の練習をしてみよう

膝は曲げてもいいので、親指が浮くくらい外側に向けて立ちます。

上半身を前に倒し、手をつきます。

手をついたままで、お尻を上げていけばよい前屈の姿勢になります。

NGの動き

膝が内を向いたまま前屈しても、手は床につきません。

CamScannerでスキャン

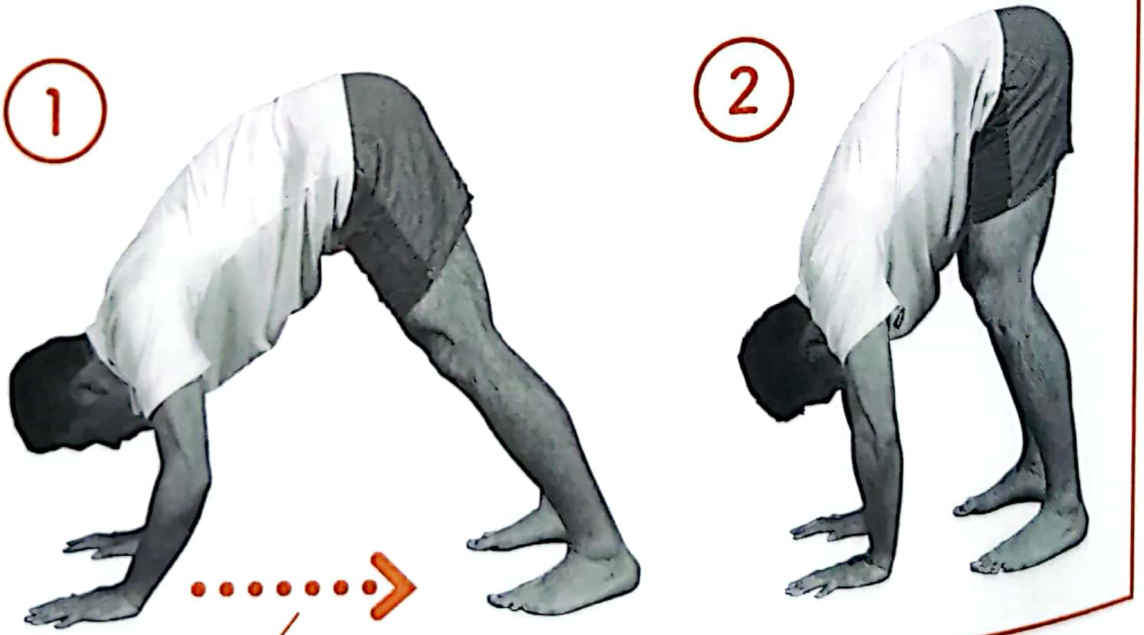
膝は曲げていいので骨盤を意識して

では、ラクに前屈をするための練習方法について説明しましょう。膝はまっすぐ伸ばさず、軽く曲げておいてかまいません。親指が浮くくらいのイメージで、膝は外側に向けましょう。こうすると、体の前側に骨盤がはまる空間ができる感覚になり、骨盤を前に倒していくことができます。

膝は、体を倒してから伸ばす、でかまいません。膝がどこまで伸びるかは、もも裏の筋肉の硬さなどによって差はありますが、骨盤がちゃんと前に倒せている状態でどこまで脚が伸びるか、のほうが重要だと思います。

この練習方法でも大丈夫！

右ページの練習が難しいようならば、少し前方に倒れるイメージで手をついて、そこから手を体に近づけていくという方法でやってみましょう。



前方についた手を体に引き寄せていくイメージ。

まず自分の体を知る！ 開脚チェック

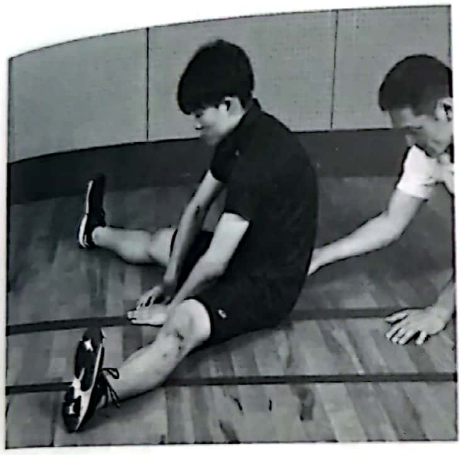
肘が床につくか

無理に脚を広げず体を前に倒してみよう

開脚をする場合、脚を開く角度は特に気にする必要はありません。無理に脚を開こうとすると、後ろに体が倒れてしまうので、ちゃんとした開脚ができなくなります。骨盤が立って、手などの支えなしで座れる範囲で脚を開きましょう。

このとき、一番柔らかいと言われるのは、胸が床につく状態です。ただ、これは筋肉の柔らかさなど

開脚のチェック
2人でやるとわかりやすい！



お尻が後ろに下がって、手をついたり脚をもったりしないと後ろに倒れそう。 ①

より骨盤が前に倒れていくと、自然に肘などがつくようになってくる。 ④

骨盤がしっかり倒れているか、仙骨に手を置いて確かめてみよう。

CamScannerでスキャン

も関係してくるので、まずは肘が床につくことを目指しましょう。膝は曲げたまま行ってかまいません。

脚を開くときは、つま先が内側に向かないように注意して、足裏をお互い向かい合わせるようなイメージをもつと膝が外側を向き、骨盤が自然と前に倒れます。子どもの頃の体験で自分には絶対に無理だと考えていた人も、骨盤がうまく開放できれば、誰でも肘までは簡単に床につくことができます。体の硬さが原因であきらめていたスポーツにもチャレンジする気持ちになれるかもしれません。練習の際は、無理に補助者が背中を押したり、手を引っ張ったりするのは逆効果なので注意してください。

② 骨盤がようやく立った状態。このままでは前に体を倒せない。

③ 骨盤が前に倒れるようになり、ラクに前屈ができる状態。

⑤ どんどん骨盤を倒していくと、肘が足よりも前に出るくらいの前屈になっていく。

⑥ 骨盤を揺さぶると、より前に倒せるようになるので、軽く揺さぶってみてください。腰から上を押してはだめ！

CamScannerでスキャン

足指と膝を外側に向けるように

開脚時にうまく体を前に倒せない原因のひとつは、座り方です。

通常は、お尻の柔らかい部分で座っているため、骨盤が後ろに倒れてしまいます。そのためバランスを取ろうと、お腹のところで曲げるような窮屈な前屈になってしまい、手を床につくことができません。

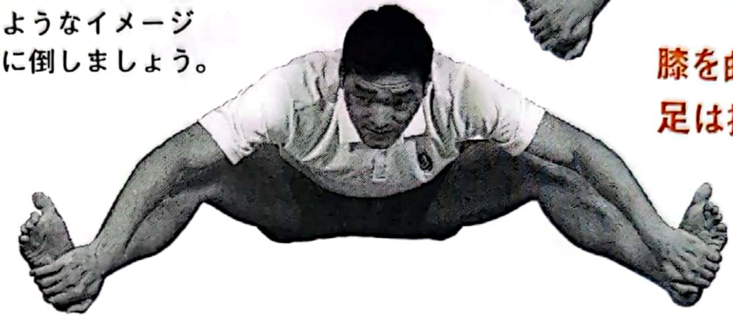
さらに、前屈と同様で、親指が内側に入った状態だと、膝も内向きとなり骨盤が固定されてしまいます。膝を曲げて、足の小指に力を入れるという基本を踏まえながら、プラス骨盤を前に倒すという動きを意識してやってください。

×開脚の悪い例

足指と膝が内向きになると、骨盤が固定される。こうなると、お腹のところで曲げるような窮屈な前屈となり、床に肘をつくことができない。

開脚の練習をしてみよう

脚を開くときに、足裏を持ってお尻を後ろに下げていきましょう。そこから無理のない範囲で脚を広げると、骨盤の前傾をキープしやすくなります。膝を曲げ、小指に力を入れて足裏を向かい合わせるようなイメージを持ち、骨盤を前方に倒しましょう。



膝を曲げておけば、
足は持てる!

◎開脚のよい例

足の小指に力を入れ、足裏を向かい合わせるようにすると、自然と膝も外側を向く。骨盤が固定されず、自然と前に倒れるので、ラクに体を前に倒していける。

膝は浮いていてもいい!

CamScannerでスキャン

古武術で動きが変わる
スポーツはこれ

力を発揮できる脚の動きに

「しゃがむ・立つ」で脚の適切な動きを掴む

膝の向きを意識してしゃがむ・立つ

膝が内側を向いてしまうと、骨盤や膝が本来持っている動きを活かしきることができません。逆に言えば、骨盤や膝を適切に大きく動かすためには、膝の向きがとても重要だということになります。ここでは、膝の向きを意識した「しゃがむ・立つ」の動きについてお話しします。

しゃがむ・立つは、基本的には上下の動きですが、親指に力が入り、膝が内側を向いている場合は、骨盤や膝は適切な動きになりません。この状態でしゃがむ・立つをやってみると、途中まではお尻は下がりますが、ある一定のところで骨盤が動かなくなり、それ以上下にしゃがめなくなります。それでは、小指に力を入れることを意識してみましょう。すると膝が自然と外側を向くので、そのまましゃがんでみてください。お尻が下まできちんと下がり、膝も十分に曲げることができると思います。

もうひとつ意識するなら、しゃがんだときに、足裏とすねが垂直になっているかという点に注意してください。この関係を保つことが、実際に歩いたり走ったりする場面ではとても大切になります。

CamScannerでスキャン

しゃがむ

◎よい例

足の小指に力を入れると、膝は自然と外側を向くので、そのまま腰を下ろしていくとラクにしゃがめる。

×悪い例

膝が内側に入った状態で座ろうとすると、ある一定のところで骨盤が動かなくなるため、深くしゃがめない。

立つ

◎よい例

膝を外に向けたままの状態で立つと、膝に負担がかからず、お尻のあたりの力でラクに立つことができる。

×悪い例

膝が内に入りながら立とうとすると、膝にすごく負担がかかる。バランスも悪く、ふらつく場合も。

ここが重要!

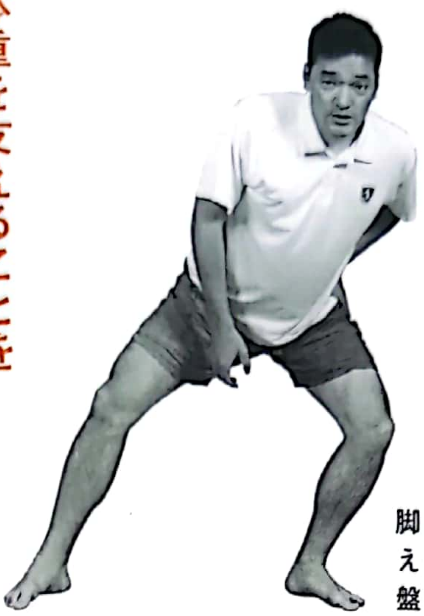
よい例でしゃがんでも、立ち上がるときに膝が内側に入ってはいけません。膝が足首の真上にある状態をキープして、しゃがむ・立つを行いましょう。

股関節を動かす

四股踏み

体重を支えることを自分の体に覚えさせる

四股踏みのポイントは、脚を持ち上げない、体幹をねじらないということです。支える脚の太ももに対し骨盤を押しつけるようにして、全体重をかけていく、自然に脚が上がっていきます。そのまま骨盤を支える脚に押しつけ続けると、押しつけた分だけ脚が上がっていきます。この動きを左右交代で行ってみましょう。四股踏みは、骨盤の押しつけを意識して行うこと。無理に脚を高く上げる必要はありません。どれだけ体重をかけることができるか、自分の支え脚を試す気持ちで行ってください。



脚幅を広く取り、支える脚の太ももに骨盤を押しつける。

ここに注目!
足先が上を向いている。

膝に体重を乗せないよう注意。

どんどん押しつけて行くと、自然に脚が上がっていく。押しつけた分だけ、支える脚に荷重がかかり、上げる脚がどんどん上がっていく。

NGの動き

脚を吊り上げるようにして体を傾けているだけで、体重が支える側に乗っていない。

脚を上げる際に勢いをつけるため、体幹がねじれ、股関節が働かず、ただの脚の上げ下げになってしまっている。

壁スクワット

スクワット時の股関節の動きを覚えられる

普通にスクワットをすると、バランスを取ろうとして上半身が前に倒れ、膝が前に出て、腰が後ろに下がりがちになります。壁の前でスクワットをすると、膝と足首の関係性を意識しながら、股関節を使って骨盤を上げ下げできます。

親指に力が入り、膝が内側を向いていれば、壁にぶつかってしまうので、膝の正しい向きを覚えるトレーニングとしても有効です。

最初は難しいかもしれませんが、壁スクワットでバランスが保てるようになると、壁がなくても正しいスクワットができます。

足先が壁にくっつくくらいの位置で立つ。この距離は個人差があるので、自分でできる範囲で加減を。

足の小指に力を入れ、膝を外側に向ける。そのままの体勢をキープしながら、しゃがんでいく。

足の小指と膝をうまく使えていれば、足先が前を向いていても、膝が壁にぶつかることなく膝を曲げられる。

下までしっかりしゃがむことができた後は、同様に膝を外向きにキープしながら立ち上がる。

NGの動き

親指に力が入ると膝は内側を向く。そのままの姿勢でしゃがむと、膝が壁にぶつかってしまい、後ろに倒れてしまう。

スポーツ実践 ⑤

ラグビー

楕円（だえん）形のボールを激しく奪い合う、ハードなコンタクトスポーツ。華麗なパスやキック、スクラムなどのパワープレーと見どころも多い。

動きを動画でチェックしよう

全身の力を使って相手を押すことができる

では、股関節の動きを総合して、

×股関節が使えていない

※本来はタックルですが、撮影時は腰骨を押しています。腰を傷める可能性があるので、練習のときも腰骨を押しましょう。

ラグビーなどに役立つ動きを実践してみましょう。前屈、開脚、しゃがむ・立つ、すべてで言えることですが、膝が内に入らず、前に出ないということが、股関節を柔らかく動かすための基本です。タックルに来る相手を止めたり、スクラムで前に押したりするときなどにも役に立つのではないかと思います。

膝が内に入っていると、膝を伸ばすという力だけで相手を押そうとしてしまいます。この状態では相手に力が伝わらず、足だけがしんどい思いをすることに。その逆に、膝を外に向けてぐっと相手を押すと、簡単に押していくことができます。まずは自分の体で、その違いを体感してみましょう。

◎股関節が使えている

CamScannerでスキャン

ラグビー

股関節の動きの肝は膝の向き

足指や膝が内向きになると骨盤を固定してしまうので、体本来の力が十分に発揮できません。どの動きにも言えることですが、膝は内向きにならないように常に意識しましょう。足の小指に力が入っていれば、自然と膝も小指側である外を向きます。

相撲の「すり足」は、まさにこの動きが詰まったものです。ほかのスポーツでも、膝の使い方を覚えるためにも、練習に取り入れてみるのもいいアイデアでしょう。

◎よい例

左足に注目!

膝が外を向き、前に出ていない。いわゆる腰がしっかり入った体勢となり、お尻に力が入る。太ももの負担も軽く、十分な力を出すことができる。

×悪い例

親指に力が入り、膝が内に向いている。大腿部の前面の筋に力が入りやすくなり、膝の故障にもつながる危険性がある。スポーツ界では、母指球や親指を強調しがち。

CamScannerでスキャン

野球の盗塁にも応用

外向きの膝で動き出しが早くなる

股関節の動きは、野球の盗塁など、パッと動き出すときにも使えます。母指球や親指に力を入れて構えると、膝が内側に入ってしまうので、最初の一歩の踏み出しが遅くなってしまいます。気持ち的には逆のように感じますが、膝を外に向けておくほうがすぐに動ける体勢になります。

◎膝が外側に向いていると

左の膝が外を向いていると、お尻やハムストリングスなどの力で骨盤がスムーズに回転することができるので、右足の踏み出しが早くでき、結果的に速く走れることになる。

結果的に早く走れる!

×膝が内側に向いていると

左足に注目。膝を内側に絞ってスタートすると、一見、速く動けそうに見えるが、骨盤がうまく回転できないので、出足が遅くなる。

CamScannerでスキャン

古武術で動きが変わる
スポーツはこれ

脚の力を体幹や腕に伝えるための動き
骨盤をしっかり回して「股関節をたたむ」

たたむ・たたみ返す この動きを繰り返す

股関節の動きの柔らかさを身につけるために、「股関節をたたむ」という動きを練習してみましょう。写真のように、股関節の部分に線があるとイメージしてください。慣れるまでは、軽く手を添えて行ってもかまいません。

まず、足の小指に力を入れ、膝

軽く腰を落とし、左手を添えた左股関節のあたりを意識する。ここに線があるようなイメージで。

CamScannerでスキャン

を外に向けた状態で軽く腰を落とします。そして、イメージした線を挟むように、反対の脚を動かします。挟んだ脚をもとの位置に戻して、今度はもう一方の脚を同じように動かします。

　ポイントは、骨盤をしっかり回すということ。股関節のたたみが不完全だと、脚が回っているだけで骨盤は正面を向いたままになります。

　イメージした線が完全に隠れてしまうまで、たたむ。左右入れ替えて、たたみ返す。この動きを繰り返しましょう。股関節を柔らかく動かせないと、なかなかうまくできない動きなので、しっかり練習してみてください。

左股関節のあたりにイメージした線が見えなくなるまで、右足でパッと挟む。腰がしっかり回っている。

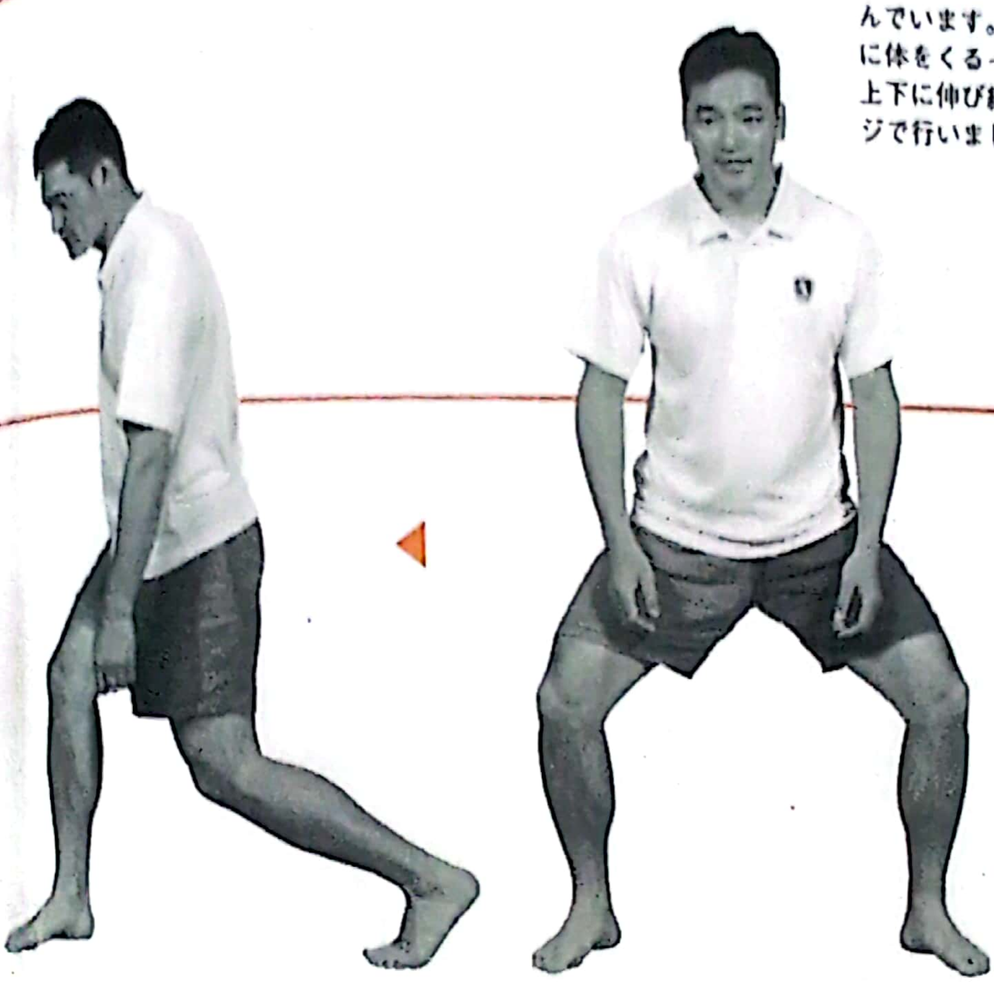
右足を開いて、正面を向く。左足と右足を入れ替えて、同じ動作を繰り返す。

CamScannerでスキャン

股関節をたたむ練習をしてみよう

上級者編

この動きは「提灯」と呼んでいます。股関節を中心に体をくるっと回しながら上下に伸び縮みするイメージで行いましょう。



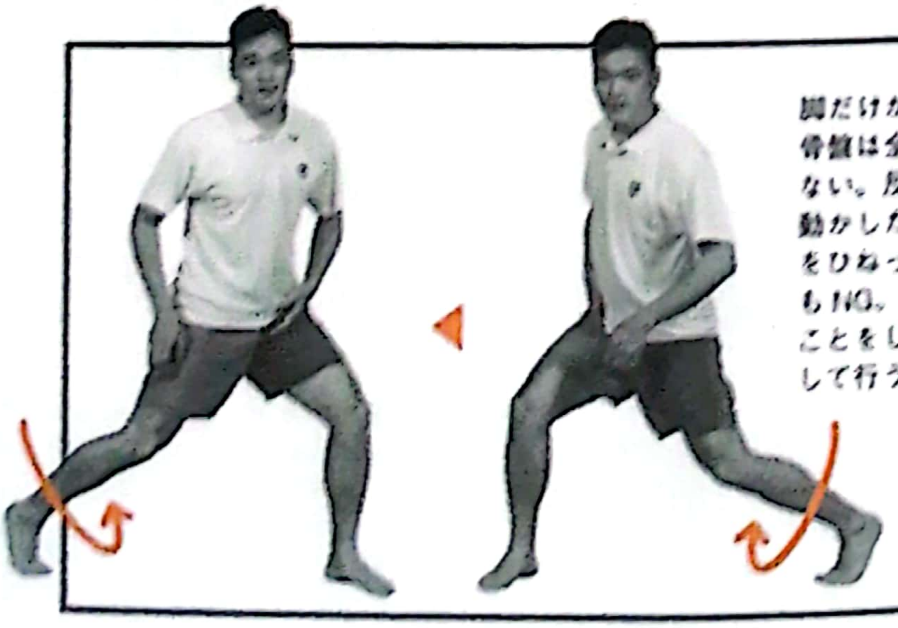
いろいろなスポーツの動きに応用できる

最初は少し難しいかもしれませんが、左右両方で股関節をたたむ練習をしましょう。左右両方でできるようになったら、自然とこういう動きもできるようになります。先ほどの線が消えるまでたたんだところから、さらにたたみ続けると、股関節を中心に体をくるっと回せるようになります。もちろん、逆回しでもとの姿勢に戻していくこともできます。

どのスポーツでも、股関節を片方だけたたむということはありません。左右両方でできるようにしたほうがいいでしょう。たたんで

CamScannerでスキャン

たたみ返す、を意識して行ってください。



NGの動き

脚だけが回っていて、骨盤は全然回っていない。反動をつけて動かしたり、上半身をひねったりするのもNG。骨盤を回すことをしっかり意識して行うことが重要。

スポーツ実践 ⑥

テニス

ラケットを使って行うスポーツで、ショットの正確性はもちろん、ボールのパワーやスピード、コントロールなども重要とされる。

動きを動画でチェックしよう

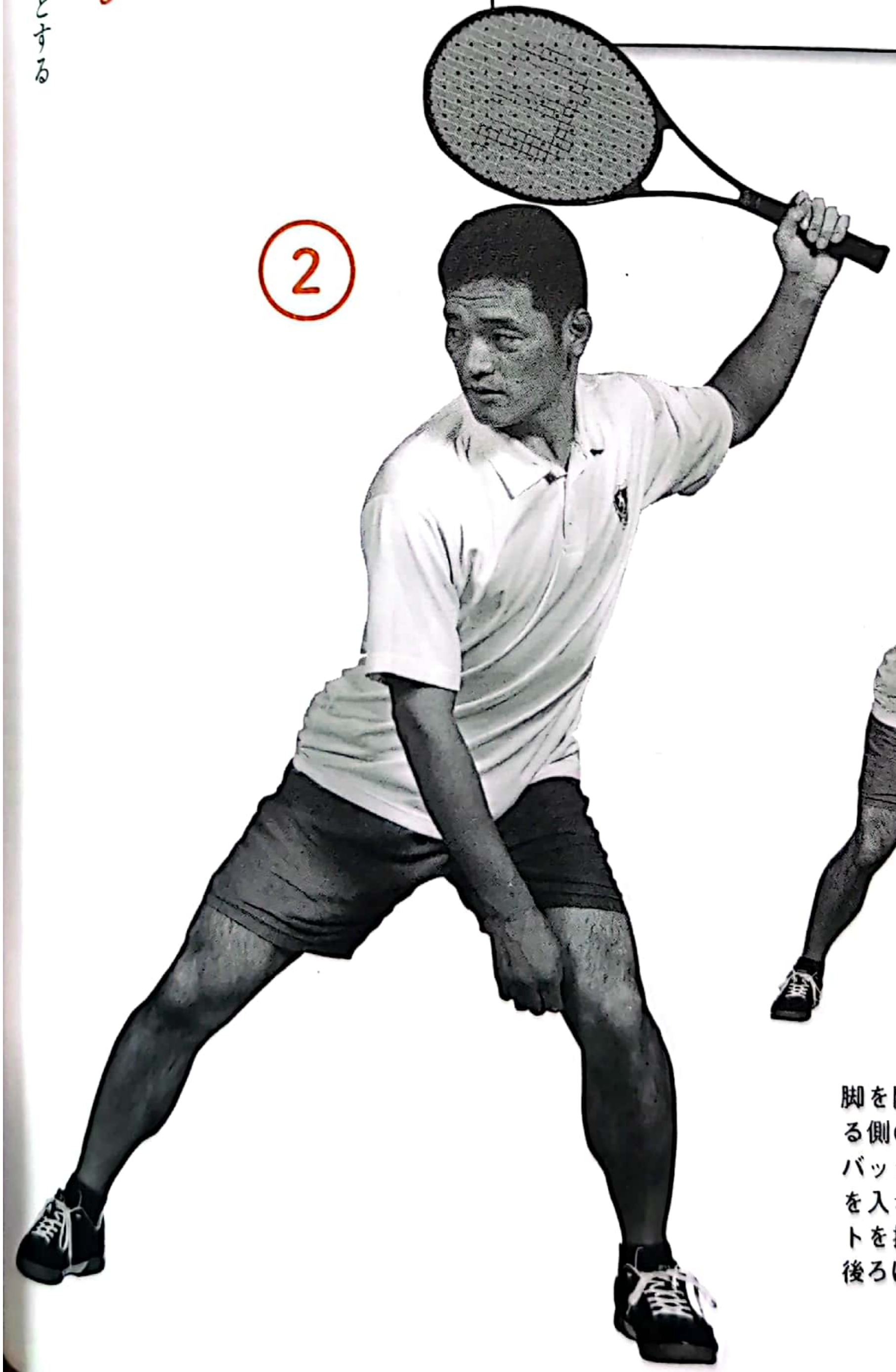
骨盤が回ることで速く正確なボールが打てる

テニスでボールを打とうとする

①

脚を開いてラケットを持っている側の股関節をたたみ、テイクバックの体勢に入る。小指に力を入れ、膝は外向きに。ラケットを持つ側の肩甲骨は、ぐっと後ろに出すことも意識して。

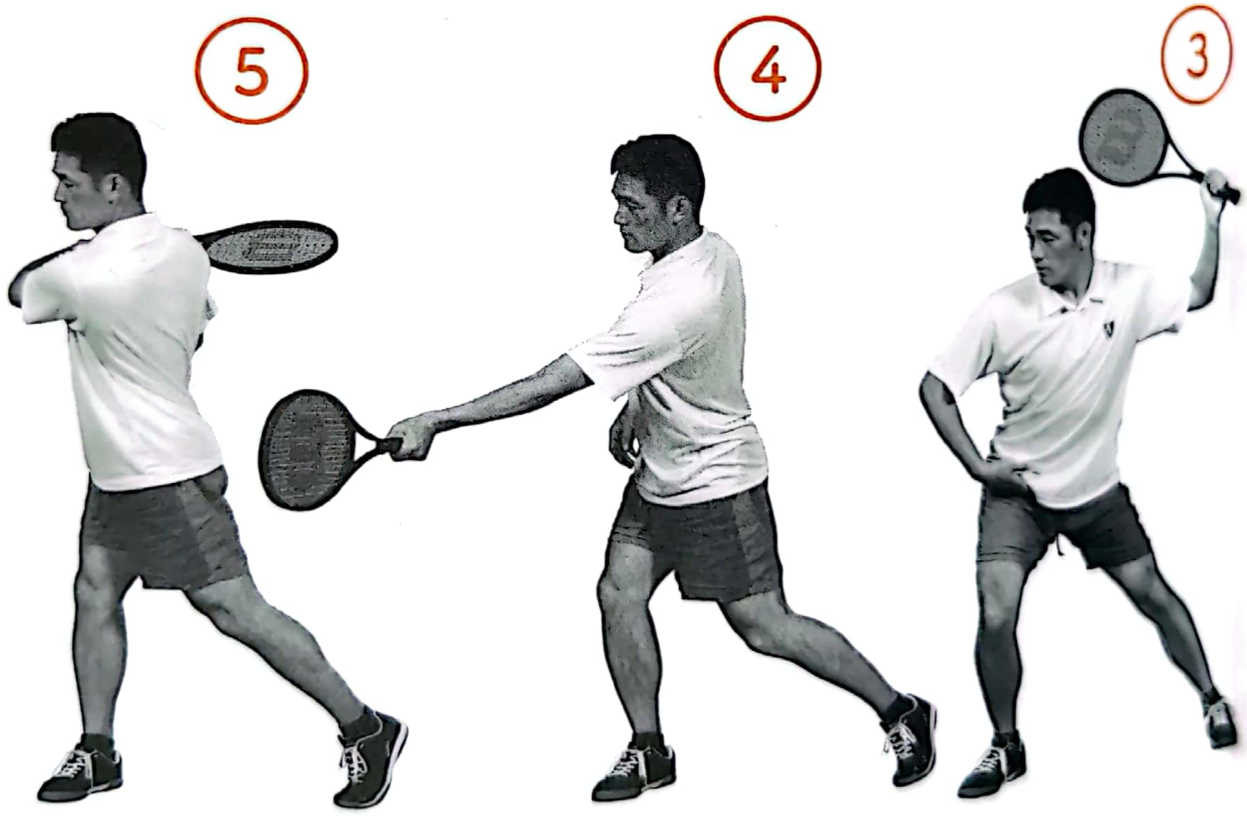
②



CamScannerでスキャン

際、ラケットを握っている側の脚に体重を移しますが、多くの場合、膝に体重を乗せて膝の曲げ伸ばしで体を回転しようとするため、スイングのスピードに脚のエネルギーがうまく伝わりません。

では、股関節をたたむ動きを取り入れるとどうでしょうか。まず、ラケットを握っているほうの股関節をたたみ、次に反対側の股関節に体重を乗せて、そのまま股関節をたたみます。すると骨盤がくるっと回るようになり、ラケットを速く強く振ることにつながります。スイング系のスポーツの場合、股関節をたたむ・たたみ返すという流れはとても大事になってくるので、この動きをしっかり練習してください。



反対側の股関節に体重を乗せ、股関節をたたみ込
す。すると、骨盤がくるっ
と回る。

骨盤が回ることで、ラケットを強く、速く振ることができる。腕ではなく、脚でスイングの速さがつくられる。

腕はコントロールに専念できるので、ショットの正確性が増すことにつながる。

テニス

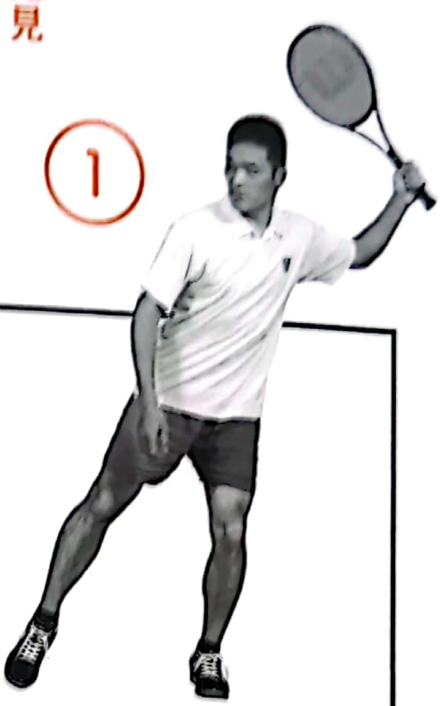
NGの動きから改善ポイントを発見

テニスの場合、ラケットを握っている側の股関節をたたみ、次に反対側の股関節をたたむという動きができると、ラケットを速く振ることができます。それがきちんとできるようにするためにも、肩甲骨の動きや膝の向きといった基本は押さえておくことが前提です。

NGの動きを見ながら、ポイントとなる動きを再確認しておきましょう。

NGの動き

①



ラケットを持たないほうの脚の膝が内側を向き、体重が股関節ではなく膝に乗っている。

②

膝の曲げ伸ばしでは骨盤の回転が不十分で、腕だけでスイングすることに。

③

膝や骨盤の運動が不十分なので、ボールスピードも出ない。

バックハンドでも試してみよう

バックハンドの場合も、同様です。ボールを打とうとする反対側の脚の股関節をたたむ、反対側の脚の股関節をたたみ返す。基本はこの流れです。野球やソフトボールのバッティング、ゴルフのスイングなどにも通じる動きなので、しっかりマスターしてください。

①
小指に力を入れ、膝は外向き。この場合、左の股関節をたたんでテイクバックをしている。

②
膝を外側に向けたまま踏み込んで、ボールを打つ体勢に。こうすることで骨盤を大きく動かせる。

③
踏み込んだ脚の股関節に体重を乗せ、股関節をたたむ。骨盤が回り、腕もしっかり振ることができる状態になる。

④
ラケットスピードは骨盤の動きで速くなるので、腕はコントロールに専念でき、ショットが安定する。

先生からひと言！

股関節を「たたむ」ことで力を出すという説明をしましたが、「たたまない」ことで力を出す場合もあります。例えば、野球のバッティングで、右バッターがライト方向に打ちたいときなどです。ただし、きちんとたたむ動きができていないと、たたまずに力を出すことはできません。まずは、たたむ動きを確実に身につけましょう。

スポーツ実践 ⑦

スピードスケート

どれだけ速いタイムで滑ることができるかを競う。低い姿勢を保ったままで大きなパワーを発揮する必要があり、様々な体力要因が必要となる。

動きを動画でチェックしよう

①

足の小指に力を入れ、背中や膝を曲げないように骨盤を前に倒して、体勢を低くする。

骨盤をしっかり倒せていることが大事。

股関節を縦にたたむことで前への推進力が生まれる

スイング系のスポーツには、股関節を「横にたたむ」動きを応用するといいですが、「縦にたたむ」動きが有効な場合もあります。例えば、スピードスケートなどの低い体勢をつくって行うスポーツの場合です。

氷につく脚の股関節をたたんでおくと、反対の脚をたたみ返す際にぐっと脚が伸ばせます。そうすると、臀部の力を使って強く氷を踏むことができる。スケートの表現を使えば、氷をうまく捉えられるようになるようです。

股関節のたたみが甘いと、膝の力で氷を押すことになり、脚に負担がかかります。しっかりたたんでいると、外に膝が逃げなくなり、速く、強く、スムーズに脚を動かせるようになります。

CamScannerでスキャン

次に左脚の股関節を
たたむように、右脚
で地面を押す。

踏み出した右脚の股
関節をたたむように、
左脚で地面を押す。

CamScannerでスキャン

スピード
スケート

×この体勢では、脚がうまく使えない

股関節が使えていないので、膝の力だけで氷を押すかたちに。膝の負担も大。

力強く脚を踏み出しているつもりだが、臀部の力が脚にうまく伝わっていない。

股関節をたたんで体勢を低くする

通常、低い体勢を取ろうとすると、膝をつま先より前に出しながら膝を曲げがちです。これでは股関節があまり曲がらないため、股関節の伸展がうまくできず、膝の伸展が優位となり、大きな推進力を得ることができません。股関節をたたむことで股関節の動く範囲を大きくでき、脚をスムーズに大きく動かせるようになります。

股関節をたたんで、体勢を低くする。その結果、脚を自由に動かせ、膝の負担を減らすことにもつながります。このことは、あらゆるスポーツで構えをつくるときに役立つでしょう。

おさらい

古武術の基本「背骨の積み上げ」の姿勢で構える

スピードスケートのように低い体勢で行うスポーツにおいても、「背骨の積み上げ」（16ページ）で動ける姿勢をつくっておくことが大切です。そのうえで、股関節を大きく動かせるようにすれば、脚から体幹、頭までが全部つながり、より大きなパワーを発揮できる体勢が整います。

背骨を下からひとつずつ積み上げ、天と地を意識して立つ。そのままの状態を保つよう意識して、股関節を縦にたたんでいく。

前から

横から

古武術で動きが変わる
スポーツはこれ

歩く・走るも足指を使えば疲れにくい

「タオルギャザー」で足指を強くする

足の小指までしっかり力を入れて

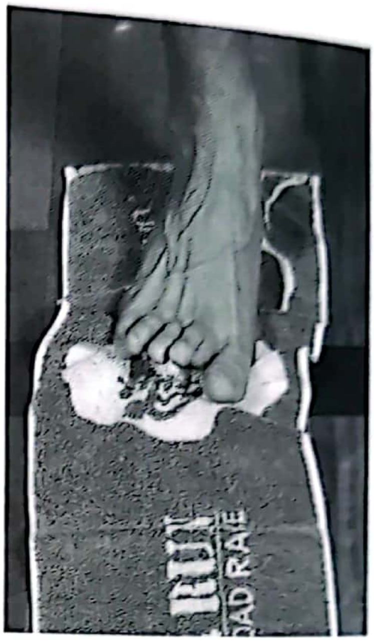
本書でも繰り返し言っていることですが、「足の小指に力を入れる」ことは、体をより効果的に動かすことにつながります。この動きが自然とできるようになるには、タオルを使ったトレーニングがおすすめです。

足指でつまんでいく簡単な運動ですが、やってみると親指だけでタオルをつまんでしまっている人が意外と多いもの。これでは親指で握る筋肉しか鍛えられないので、逆効果になってしまいます。最初は足がつるかもしれませんが、小指を意識して行ってください。

全部の指でしっかりとタオルをつかみ、握って放して、を交互に繰り返す。これができると、自然に「小指に力を入れる」ことができるようになる。

CamScannerでスキャン

×親指だけでつかまない



小指が曲がらないで、親指だけに力を入れて行う人が多い。
早くつまんでいけるが、これでは効果が小さいか、逆効果。

◎小指に力を入れてつかむ

全部の指で握ることを意識しましょう。特に小指が動いていない人が多いので、「小指で、小指で」を意識して行う。

足指を強くする

つま先グー立ち

足指をすべて曲げ
足指で体重を支える

普通のつま先立ちは、母指球のあたりで立つことになるので、本当のつま先立ちとは言えません。ここでは、足指だけで体重を支えるようにして立つ練習をしてみましょう。足指をしっかり曲げられるようになれば、足指を曲げて立つこともできます。

また今回は、曲げる方向がパーとグーで全く違う2種類のつま先立ちを紹介しています。「つま先グー立ち」はグーの状態で負荷がかかるので、足指を伸ばし、足首を曲げる方向の筋力が鍛えられます。一方、86ページで紹介する「超

上級者編

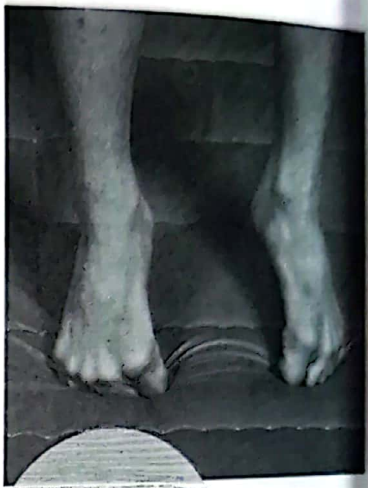
つま先グー立ちで歩く

足指を曲げた状態を維持したまま、マットの上を歩いてみよう。最初は壁で支えたり、人の肩を借りたりして行ってもよい。

つま先グー立ちでジャンプ

足指が強ければ、真上にジャンプして宙に浮くことができる。着地の際、骨折の危険もあるので必ずマットなどを敷いて行うこと。

足指を曲げて立てるようになれば、足の指で体重がちゃんと支えられるようになります。硬い床で行うと怪我をしてしまいますので、必ずマットなどの上で行うようにしましょう。



ここに注目！

足指をすべて曲げて立つと、自然と膝は外側を向きます。この運動を続けることで、指が強くなることはもちろん、小指に力を入れる感覚もつかみやすくなると思います。

つま先立ち」は足指がパーの状態で負荷をかけるので、指を曲げ、足首を伸ばす方向の筋力が鍛えられます。どちらもぜひやってみてください。

足指を強くする

超つま先立ち

足指がパーの状態で負荷をかける

通常のつま先立ちでは、かかとを上げて、つま先のほうに体重を乗せるようにしますが、これでは指というよりも母指球と小指球を結ぶライン（いわゆる前足部）に乗る体重が多く、指先にしっかり体重が乗りません。そこで、つま先立ちをしてから、さらにかかとを上げて、指にだけ体重が乗るようなつま先立ちをし

①

②

CamScannerでスキャン

てみましょう。その体勢でいると、バランスが取りづらく、少し前に体を傾けると、指を動かす筋が始まるすねやふくらはぎに大きな負荷がかかると思います。

これを、私は「超つま先立ち」と呼ぶようにしました。これにより、指先を働かせる筋が鍛えられ、結果的に足首が強くなり、地面からの力をしっかり受け止めたり、大きな力を地面に加えたりすることができるようになります。

かなり負荷の高い運動になりますので、無理をせず、短時間から始め、慣れてきたら、例えば1分立ってみよう、2分立ってみよう、そのまま少し歩いてみよう、など徐々に負荷をかけていってください。

③

ここが重要！

足指を鍛える最も大きな効果は、足首の曲げ伸ばしが小さくなることです。地面に脚が接地しているときの足首の角度をキープすることで、地面にしっかりと力を加えることと、地面からの反発をロスなく脚や体幹に伝えることができ、より速く、よりラクに快適に走ることができるようになります。

ポイント

超つま先立ちに慣れたら、そのまましゃがんでいきましょう。このとき、かかとを下げることなく、超つま先立ちになったときの感じを消さないようにして、ゆっくりとしゃがみます。いわゆる「蹲踞（そんきょ）」の姿勢になったら、そのまましばらくキープしてみましょう。足裏まで負荷がかかる感じがよくわかると思います。疲れたり、痛みが出たら、すぐに立ち上がってラクにしましょう。

スポーツ実践 ⑧

ランニング

短距離走、長距離走、障害物走などさまざまな競技がある。生活における基本動作のひとつで、誰にとっても身近なスポーツ。

動きを動画でチェックしよう

小指側を意識した軽やかな走り方

あまり足の指などに意識を向け

①

かかと、つま先を浮かし、薬指の付け根あたりだけで地面に接しているような状態。

②

足裏の薬指の付け根あたりだけを地面につける感じでジャンプすると、地面から力が跳返ってくるので、軽やかに跳びはねることができる。この状態で走り続けるためには、バテない強い足指をつくっておくことが大事。

CamScannerでスキャン

ずに走ると、親指・母指球に力が入り、土踏まずが潰れるような動きをしがちです。これでは、地面から返ってくる力をうまく受け取れず、足首と膝をいっぱいに使って走るような、重い走り方となります。

　では、小指側を意識し、足裏の外側のみを地面につけて、跳びはねるような感じで走ってみるとどうでしょうか。蹴り出したときに地面から返ってくる力を全身で受けられるので、軽やかに走ることができます。短距離走でも長距離走でも、基本は同じなので、この状態で走り続けられるように、バテない強い足指をつくりましょう。

　小指側を意識した走り方を、ぜひマスターしてください。

③ 小指側から全部の指を地面についていき、最後に脚が地面から離れるときは親指で蹴り出す。

④ 小指側を意識して軽く跳びはねるようにして前へ、この感覚のまま走ることが重要。

先生からひと言！

ランニングでは、足首を曲げ伸ばしする筋力が必要ですが、これは、足が地面についているときに、足首を大きく曲げ伸ばしするという意味ではありません。

足首の曲げ伸ばしが大きいと、そこで地面からの反発力などが吸収されてしまい、うまく前に弾んでいけなくなり、速く走ることができず、結果として脚に大きな負担をかけることになります。

古武術で動きが変わるスポーツはこれ

素早い方向転換やジャンプに有効

「膝の抜き」でこれまでにない動きをつくり出す

膝カックンを自分でするイメージ

古武術には「膝の抜き」という体の使い方があります。これは、いろいろなスポーツで、これまでにない動きをつくり出してくれる可能性のある動きです。

膝の抜きは、「膝カックン」をされたときのイメージです。膝カックンでフッと膝が折れたときに、足裏全体が水平に浮き上

①

姿勢を整え、天と地を意識して立つ。この状態から、膝の力をフッと外す。

かるような感覚を思い出してください。これを自分で行います。立った姿勢から、膝の力をフッと外したときにボンと体が沈むという動きですが、単純な脱力ではなく、膝の力をフッと外すというのがポイントです。

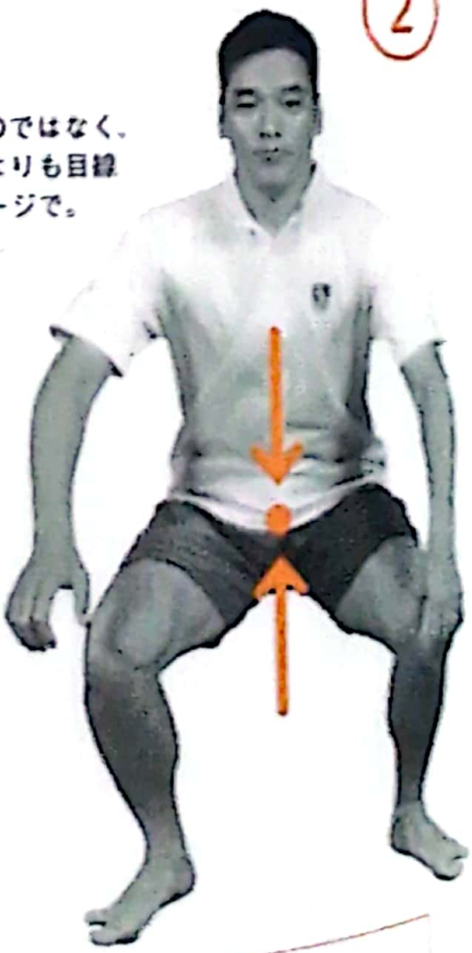
膝の抜きをマスターすると、宙に体を浮かしたまま脚が動かせるので、フットワークが軽くなったり、素早くジャンプしたりといったこともできるようになります。

横から見ると
わかりやすい

跳び上がったり、膝を曲げたりするのではなく、おへそのあたりを中心に体の上下を縮めるようなイメージです。

②

上に跳び上がるのではなく、立っているときよりも目線が下に沈むイメージで。



ポイント

体を浮かしたとき、つま先からかかとまで足裏は床と平行のまま。半起半落という動きです。

下半身を浮かし上半身は沈める

膝の抜きでよく見られる間違いは、脚を浮かそうとして跳び上がってしまうことです。立っているときよりも、頭は下に沈むイメージで行いましょう。膝カックンされた状態で、すとんと落ちる。言い換えれば、上半身と下半身がおへそのあたりに集まるような感覚です。また、足裏は床と平行に浮かすことも意識しましょう。

膝を抜く感覚がつかめたら、自然とこの動きを取り入れてプレーできるようになります。ただし、膝を大きく崩さないように、フッという感覚だけで動くようにしてください。

NGの動き

脚を浮かそうとして、体全体が跳び上がってしまっている。

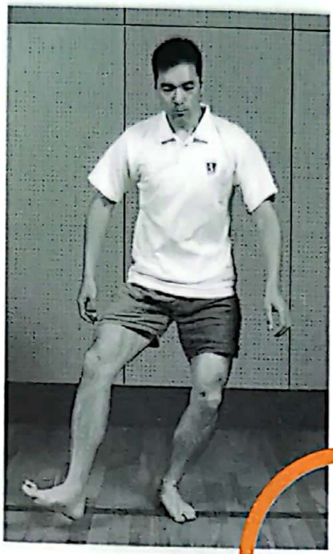
膝を曲げて体を浮かしているだけで、膝は抜けていない。

膝を抜いて脚をさばく練習をしてみよう!

膝の抜きができるようになれば、膝を抜いて脚をさばく練習もしてみましょう。通常は、脚を動か
して重心を動かしますが、この練習によって、重心を浮かせて重心の下で脚が自由に動かせるよう
になります。その結果、重心の高さを保ったまま素早く脚が動かせるので、軽いフットワークが身
についたり、瞬時に方向転換できたりといったことにもつながります。

②

膝を抜き、両足が浮いている間に、足を入れ替える。まずは1回の入れ替えから。

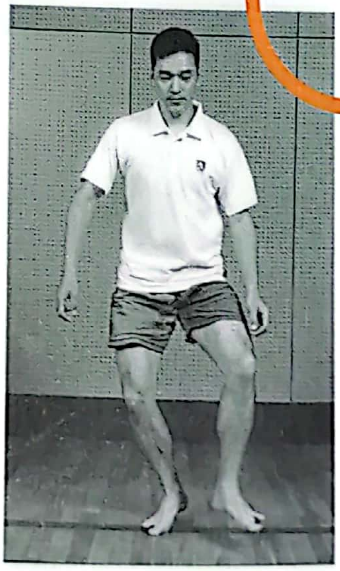


①

足の角度を90度に開き、片足が前にでた姿勢からスタート。

③

2回以上入れ替えるときは、体の下に来た脚に体重が乗る前に、再び膝を抜いて脚を入れ替える。



④

途中、頭が上に上がらないように。常に下に落ち続けている状態を保ちつつ、一瞬だけ脚が体を支えていくから潰れない、というイメージ。

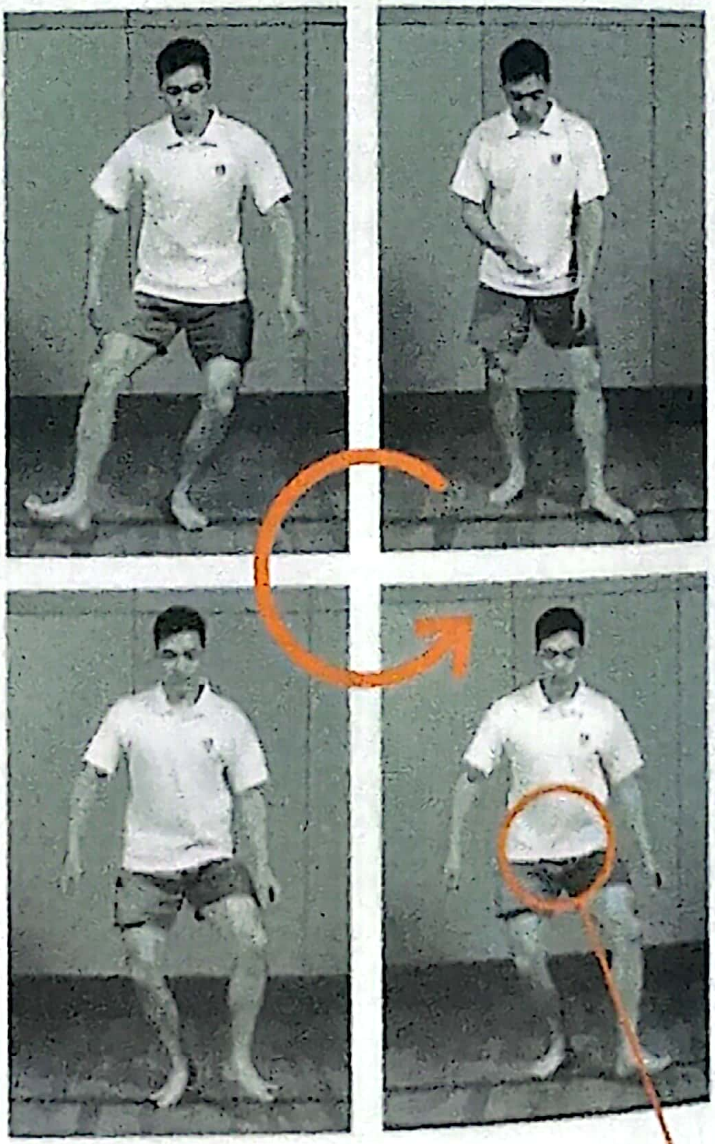
重心は保ったまま
脚を素早く動かす

ポイント

③がわかってくると、1回膝を抜く間に、2回、3回と脚を入れ替えられるようになる。

膝を抜いて脚をさばく練習をしてみよう!

膝の抜きができるようになれば、膝を抜いて脚をさばく練習もしてみましょう。通常は、脚を動かして重心を動かしますが、この練習によって、重心を浮かせて重心の下で脚が自由に動かせるようになります。その結果、重心の高さを保ったまま素早く脚が動かせるので、軽いフットワークが身についたり、瞬時に方向転換できたりといったことにもつながります。



①
足の角度を90度に開き、片足が前にでた姿勢からスタート。

②
膝を抜き、両足が浮いている間に、足を入れ替える。まずは1回の入れ替えから。

③
2回以上入れ替えるときは、体の下に来た脚に体重が乗る前に、再び膝を抜いて脚を入れ替える。

④
途中、頭が上に上がらないように。常に下に落ち続けている状態を保ちつつ、一瞬だけ脚が体を支えていくから崩れない、というイメージ。

重心は保ったままで
脚を素早く動かす。

ポイント

③がわかってくると、1回膝を抜く間に、2回、3回と脚を入れ替えられるようになる。

CamScannerでスキャン

スポーツ実践 ⑨

サッカー

ゴールキーパー以外は手を使うことができず、足や胸、頭などでボールをコントロールする。世界での競技人口もとても多いスポーツ。

動きを動画でチェックしよう

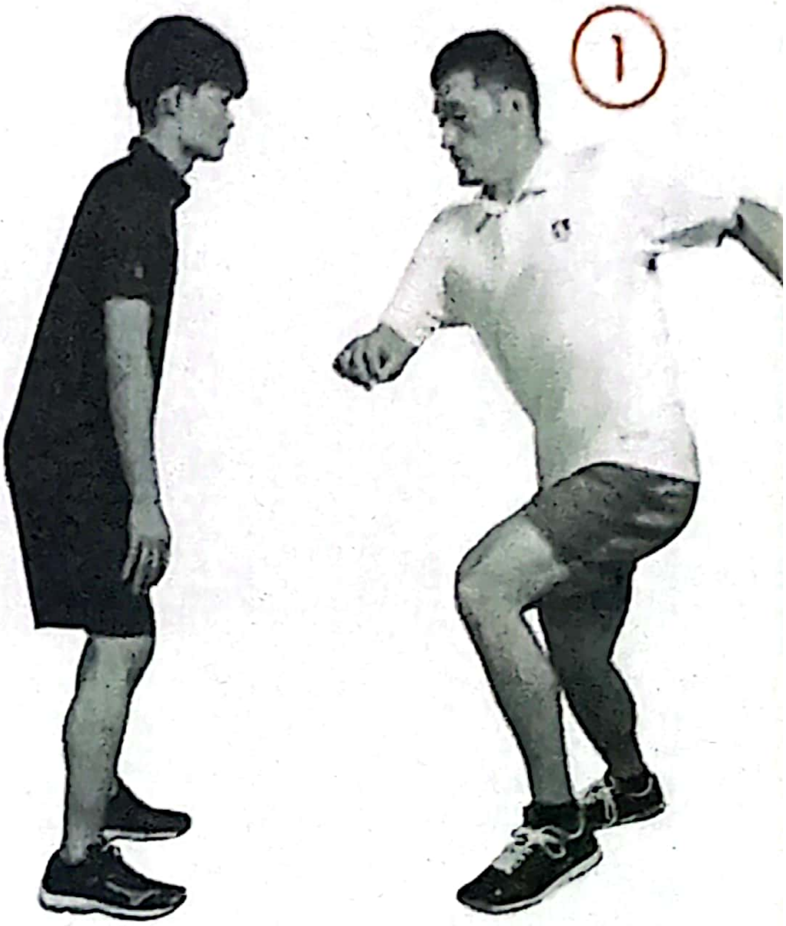
素早く方向転換ができスピードも出る

サッカーを例に、膝の抜きの動

②

左足が地面につく直前に左膝を抜いて、前方に倒れ込んでいく。

①



右足が地面につく直前に、右膝を抜いて、左側に倒れ込むようにして移動する。

きを方向転換やスタートに応用してみましょう。膝を抜いて脚を入れ替えられるようになれば、フェイントやドリブルなどのパフォーマンスも上がります。また、膝の抜きを使うと体が下に落ちる反発を利用してポンとスタートを切ることも可能。つまり、次の一歩を踏み出すタイミングが早くなり、加速がしやすくなります。

通常、ドリブルなどで相手をかわしていく場合、脚に体重を乗せて膝の動きで体を跳ばすという動きを左右交互に行うことになります。これを、膝を抜いて脚をさばく動きで行うと、体の向きを変えることで、足の方向も自然と変わるので、素早く方向転換ができるようになります。

そのため、半歩でも一歩でも相手に先んじて進んでいくことができる。

膝の抜きにより体が自然と倒れ込むので、踏ん張らずに前に進んでいけ、地面を蹴るために踏ん張る時間を省くことができる。

CamScannerでスキャン

通常の方向転換では膝への負担も大きくなる

通常は、片脚に体重を乗せて膝や足首の曲げ伸ばしで体を跳ばし、反対の脚にまた体重を乗せて跳ばし、という動きを左右交互に繰り返します。

そのためどうしても動きが大きくなり、進む方向も限定されてしまうため、相手につかまりやすくなります。

また、膝の負担も大きくなるので、膝を傷めたり怪我につながったりすることも。軽いフットワークとは到底言えない、ドタバタとした動きになってしまいます。

×膝の抜きをせずに相手をかわしながら走ると…

①

右脚に体重が乗り、重心も右に。動きが大きいので、相手にも読まれやすい。

②

相手をかわすことはできたものの、今度は左に重心が動いてしまっている。

③

重心の移動に脚がついてくるのではなく、脚で重心を動かすイメージ。動きも重く見える。

CamScannerでスキャン

相手をかわす動きを前から見ると…

×膝の抜きができていない

体が左右に大きく動き、素早い方向転換がしにくい体勢に。足を地面につくたび脚に全体重が乗り、片足で２回ジャンプをする感じで走ることになるので遅くなる。一歩一歩が大きいため、動きも読まれやすい。

◎膝の抜きができている

膝の抜きで方向転換すると、脚に体重が乗る前に、次の脚を動かすことができる。地面に足をつき、その反発を利用してパッと動くことができるのでスピードも出る。体を動かすだけでラクに方向転換ができ、動きも読まれにくい。

スポーツ実践 ⑩

バレーボール

球技の中で唯一、ボールを下に落としてはいけないスポーツ。跳躍力だけでなく、素早い動きや判断力、ボールを扱う正確性も重要。

動きを動画でチェックしよう

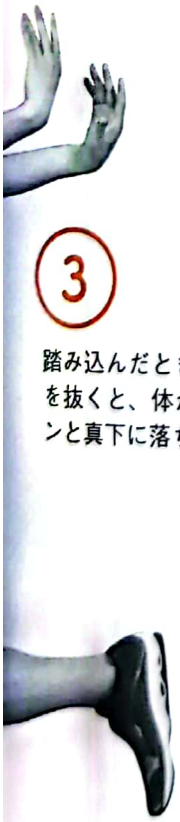
膝抜きジャンプで素早く跳び上がる

膝の抜きの動きを、ジャンプに

① 助走に入るところで膝を抜くと、ジャンプをしたい地点に素早く入ることができる。

② 跳び上がる地点まで短時間で入れるので、ジャンプのタイミングも取りやすい。

③ 踏み込んだときに膝を抜くと、体がストンと真下に落ちる。



使ってみましょう。通常のジャンプでは、深くしゃがんで跳び上がろうとします。しかし、膝を抜いてジャンプすると、体はストンと真下に落ち、大きな力が脚を通して地面に伝わり、その反発を使って跳び上がることができるため、通常ほどは膝を大きく曲げ伸ばししなくても、ポンと跳び上がることができます。

深くしゃがんだほうが高く跳べるように思いますが、実はジャンプの高さは変わりません。

4

床から大きな反発をもらうことができ、真上に高くジャンプできる。

先生からひと言！

スパイクを打つときは、前に走って上に跳び上がるので、脚が内股になり、膝に負担がかかります。跳び上がる際に脚の向きは内股でも、足の小指に力を入れて、脚の外側で反発するようなイメージでジャンプするように意識してください。

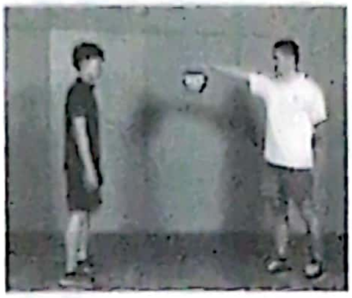
ポイント

膝の抜きでジャンプするほうが、しゃがまない分だけ素早く跳ぶことができます。体勢を崩していても跳び上がれるので、バスケットボールやサッカーのヘディングなどにも応用してみてください。

CamScannerでスキャン

膝の抜きでレシーブの練習をしてみよう

フェイントのこぼれ球や、ブロックで弾かれたボールを拾おうとしたとき、膝を抜かないまま動こうとすると、どうしても体を折り曲げて手を伸ばそうとします。それで、ほんの少しボールに届かないという経験はきっと多いでしょう。膝を抜いて動けるようになると、このようなときも素早くボールに追いつけるようになります。

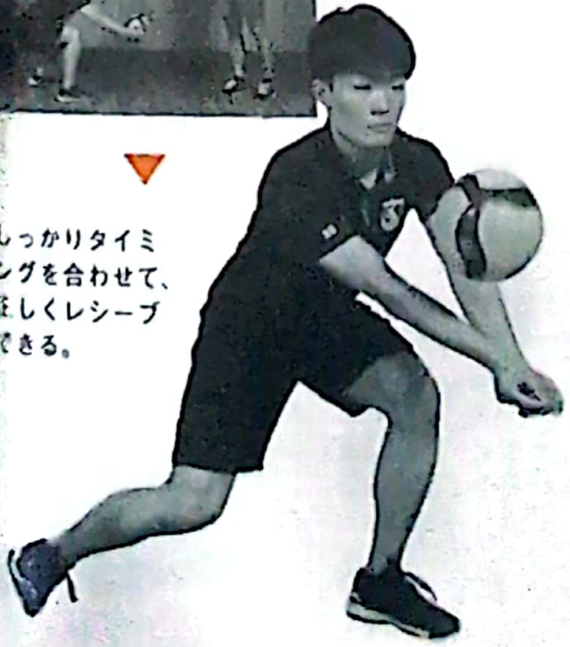


近くにボールを落として追いつく練習で比べてみよう。

○膝を抜いてレシーブに入ると

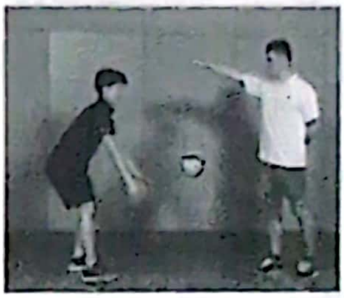
素早く一歩が踏み出せるので、動きたい位置にすぐ入れる。

腕や脚を無理に伸ばさなくても、ボールに十分追いつく。



しっかりタイミングを合わせて、正しくレシーブできる。

×普通にレシーブしようとすると



「あっ」と思ってからだと反応が遅れ、腰が引けてしまう。

その場から動くことができず、ボールに追いつけない。

結局、上からボールを追いかけることになり、間に合わず。

ブロックでも応用してみよう!

◎膝の抜きでジャンプ

両脚の膝を抜いてジャンプ。沈み込む時間が短くなるので、素早く真上に跳び上がれる。

×普通にジャンプ

ジャンプに備えて、深く沈み込む体勢に。重心が前後に揺らぎがちで、バランスも崩しやすい。

ジャンプの到達点は同じ!

CamScannerでスキャン

コラム

トレーニングは、量より継続が大事

古武術の動きを取り入れたトレーニングは、昔の人たちが日常生活の中で行っていた動きを基本としています。私たちにとっては普段使っていない筋肉を動かすことになるので、最初は筋肉痛が出るかもしれません。ただ、昔の人のようにその動きが日常になれば、筋肉痛はあまり出なくなるでしょう。たくさんの動きをしたり、長時間頑張ったりしたほうがいいわけではありません。5分でも10分でもいいので、毎日継続して行うようにすることをおすすめします。

トレーニングの時間や回数に縛られず、自分にとって無理のない範囲で続けてください。

CamScannerでスキャン

第4章

体幹こそが動きの要

CamScannerでスキャン

スポーツに役立つ古武術に

なぜ体幹が重要なのか？

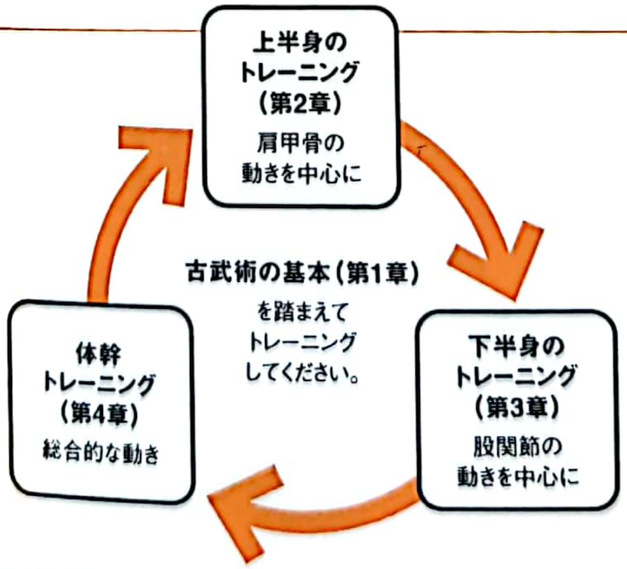
体幹がきちんと働かないと体はうまく動かせない

第1章から第3章まで、古武術の基本的な動きとスポーツへの応用例についてお話ししてきました。本章では、そうした体の動きの土台となる「体幹」をしっかり働かせるためのトレーニングを紹介したいと思います。

一般的に、体幹トレーニングというと、腹筋や背筋を鍛えることとイメージされがちです。しかし、筋力を強化するだけでは、体幹ががちがちに固まってしまい、逆に動かなくなってしまいます。

体幹にある筋肉は、腕や脚など、体のすべての部位の動きに関わるので、体幹がきちんと働かなくては、腕や脚もうまく動かすことはできません。体幹は、鍛えて大きな力を発揮するというよりは、脚から腕、腕から脚にエネルギーを伝える、まさに木の幹のような役割を果たす重要な部位です。働く体幹を取り戻すことで、それぞれのスポーツにおけるパフォーマンスもさらに向上するはずです。

本書のトレーニングの流れ



CamScannerでスキャン

働く体幹の基本は肩甲骨を下げること

体幹を働かせるために、ポイントとなるのが肩甲骨です。普通の状態では肩甲骨が上がっている人が多いのですが、肩甲骨がきちんと下がっていることで、腕と体幹がつながりをもつようになります。肩甲骨を下げると、わき腹に張りが生まれるのがわかると思います。その張りをキープしたままで、試しに人や物を押してみてください。普段は出なかった大きな力がラクに出せることに、きっとビックリされるでしょう。

体幹トレーニングは、本書で今まで紹介してきた体の動きをすべて統合するものです。最初は体幹を意識せずにそれぞれの動きをやってみて、しっかり動かせるようにしていきましょう。それができるようになったら、今度は体幹を働かせながら、もう一度同じ動きをしてみてください。より効果的な体の動かし方が、きっとわかってくるはずです。

CamScannerでスキャン

上半身と下半身をつなぐ

肘とお尻で体幹をパック

体幹を固めるのではなく締めることを意識

体幹を働かせる、とはどういうことでしょうか。ボディビルダーは体幹の筋を美しく見せるために腕を両サイドがぐっと下げるようなポーズを取りますが、気持ち的にはあの感覚に近い部分があります。あれほどぎゅっと力を入れるわけではありませんが、腕や脚の筋肉が一番働いている状態をキープしたままで動くと、体幹もしっかり働くのではないかと思ってい

×後ろに倒れている

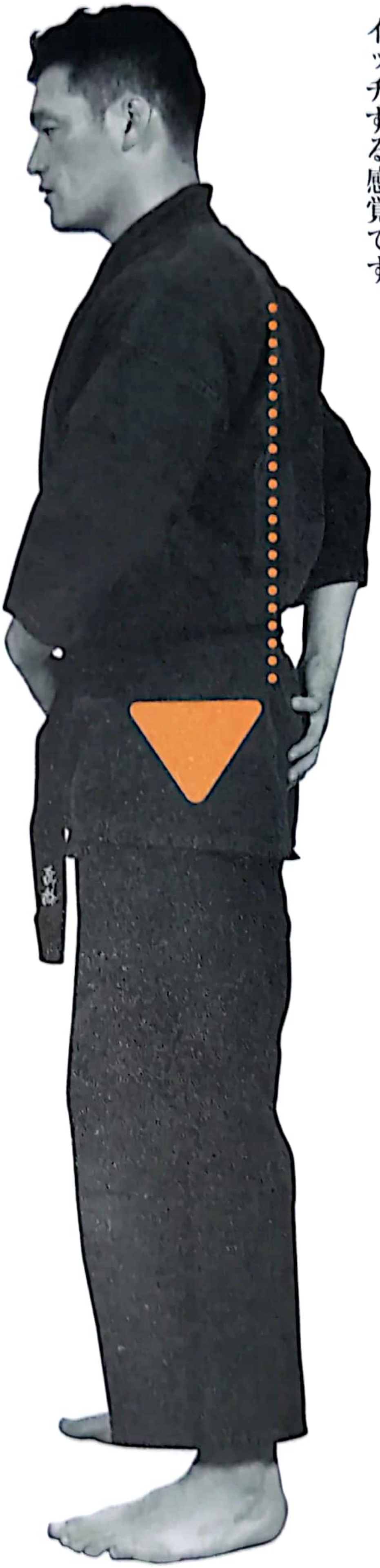
骨盤が後ろに倒れ、背中が丸まっている。この姿勢では、体幹が十分働かない。

×前に倒れている

骨盤が前に倒れている極端な例。体幹と脚がばらばらで、ぐらつきやすい。

ます。これを、私は「体幹パック」と呼んでいます。

では、肘とお尻で体幹をパックしてみましょう。例えるなら、肩甲骨と骨盤で体幹をサンドイッチする感覚です。



骨盤を太ももの上にポンと乗せて、肩甲骨をぐっと下ろす。これが一緒にできると、体幹がキュッと締まります。

体幹の筋肉を固めるのではなく、締めることを意識してください。

体幹をパックすると、手足の動きは制限されそうに見えますが、実はパックしておくほうが手足は自由に軽く動かせます。

◎正しい姿勢

肩甲骨をぐっと下げて、骨盤を太もも上に乗せた姿勢。体幹と腕、脚がしっかりつながっている。

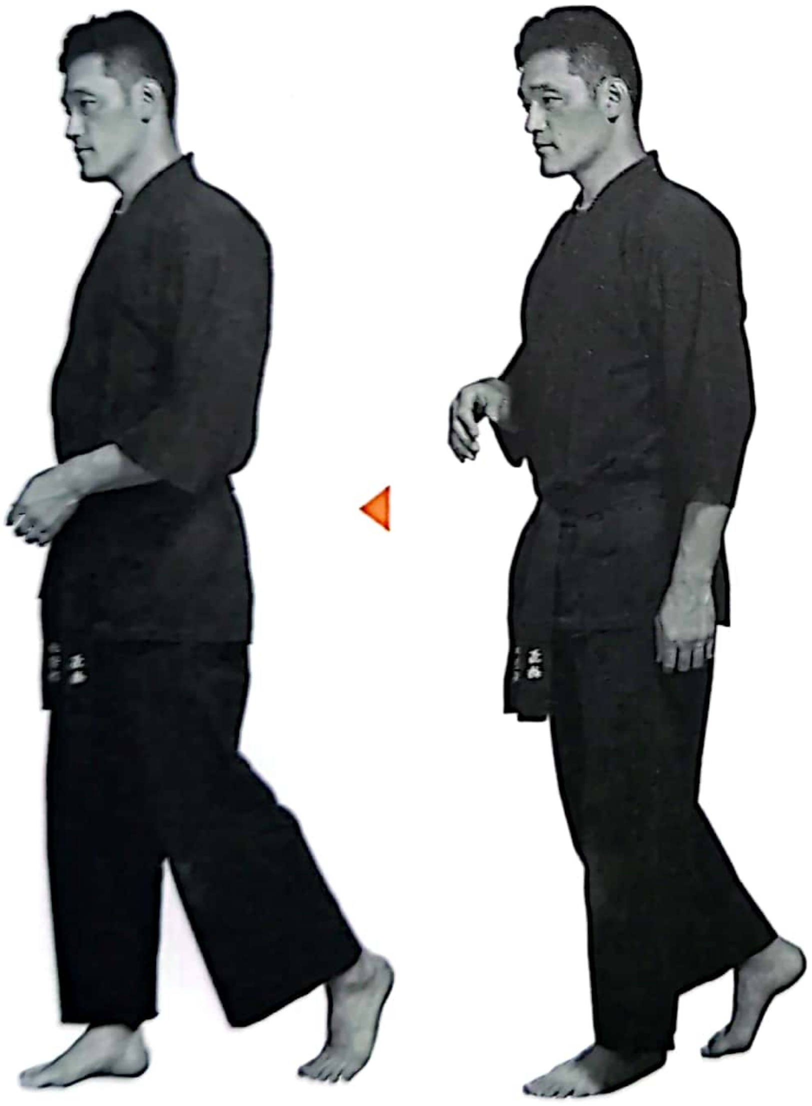
応用編

体幹パックしたまま歩く

かかとを浮かした状態ですいすいとラクに歩ける

肩甲骨をぐっと下ろし、骨盤を太ももの上にポンと乗せたまま、軽く前傾するイメージで歩いてみましょう。すると、前方に軽く体重が移っていき、すいすいと歩くことができるでしょう。私の下の写真ではイメージしにくいかもしれませんが、体幹パックができれば、まるでバレリーナのような姿勢で歩くことができます。

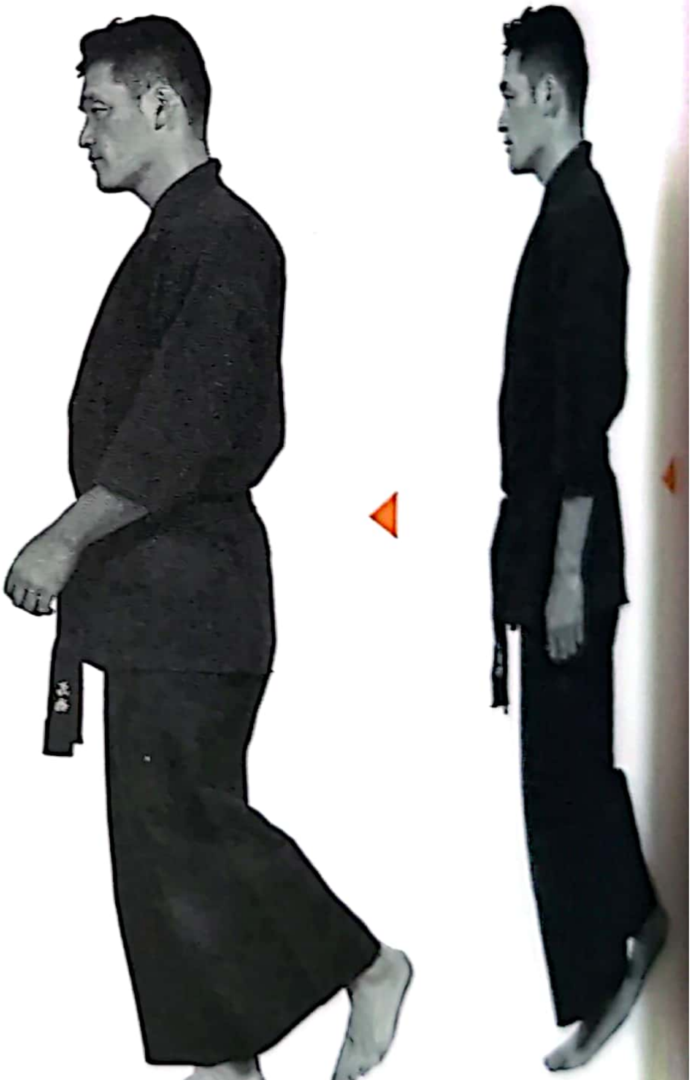
体幹を締めると、足の小指側



体幹パックをして歩くと、自然とかかとが浮いてくる。かかとの外側が軽く地面につき、足の小指側に荷重が移るようなイメージで歩くと、すいすい前に乗っかっていける。

CamScannerでスキャン

に自然と力が入るようになります。親指に力を入れて歩くと、逆にしんどく感じるはずです。膝を大きく曲げることもなくなり、膝や腰にかかる負担も軽減します。ウォーキングをする際などに、ぜひ試してみてください。



一般的な歩き方

日本人に、特に多い歩き方の例。首が前に出て、骨盤は後ろに下がっている。この姿勢では、体の前方でかかとをついて、大きく膝を曲げ伸ばししながら歩くことになり、膝や腰に負担がかかる。

CamScannerでスキャン

体幹パックしたまま走る

速く軽く走れて見た目の印象も激変

基本の姿勢は、歩くときと同じです。体幹をパックした状態で走ると、体幹の動きに手足がついてくるので、効率よく体を動かすことができます。脚の力で体幹から上を運ぼうとすると、一歩一歩脚に体重が乗ってしまい、疲れも出やすく脚を速く回すこともできません。一方、体幹パックをしている場合は、速さも出ますし、地面をちゃんと捉えられるので、腕の振りも大きくなります。

一般的な走り方

一歩一歩脚に体重が乗り、ドンドンと重い走り方に。速く走ろうとして腕を振っても、速くはならない。

体幹と脚、腕が連動し、無駄のない動きに。地面からの反発力を活かして、速く軽く走ることができる。

体幹パックをして走ると、自然と小指側に力が入る。薬指のつけ根あたりが最初に地面につくようにして、指で弾くように走るといい。

応用編

体幹パックしたままジャンプする

下からの反発力を利用しラクに、高く跳べる

体幹をパックしたまま、真上に跳んでみましょう。普通に跳ぼうとすると、一旦しゃがんでから膝を伸ばすので、「ヨイショ」という感じが出ます。体も重く感じられ、思うほど高く跳ぶことができないでしょう。

一方、体幹をパックしてジャンプすると、足の指でしっかりと地面を捉えることができ、地面からの反発で、はね返るようにラクに、高く跳ぶことができます。

薬指の付け根あたりに体重をポンと乗せる感覚で地面を捉えると、下からの反発力をもらってラクに、高く跳ぶことができる。

薬指の付け根から1センチくらいのところを支点にして跳ぶ。ここが一番圧を受け止められるところ。

CamScannerでスキャン

体幹パックのまま行うトレーニング①

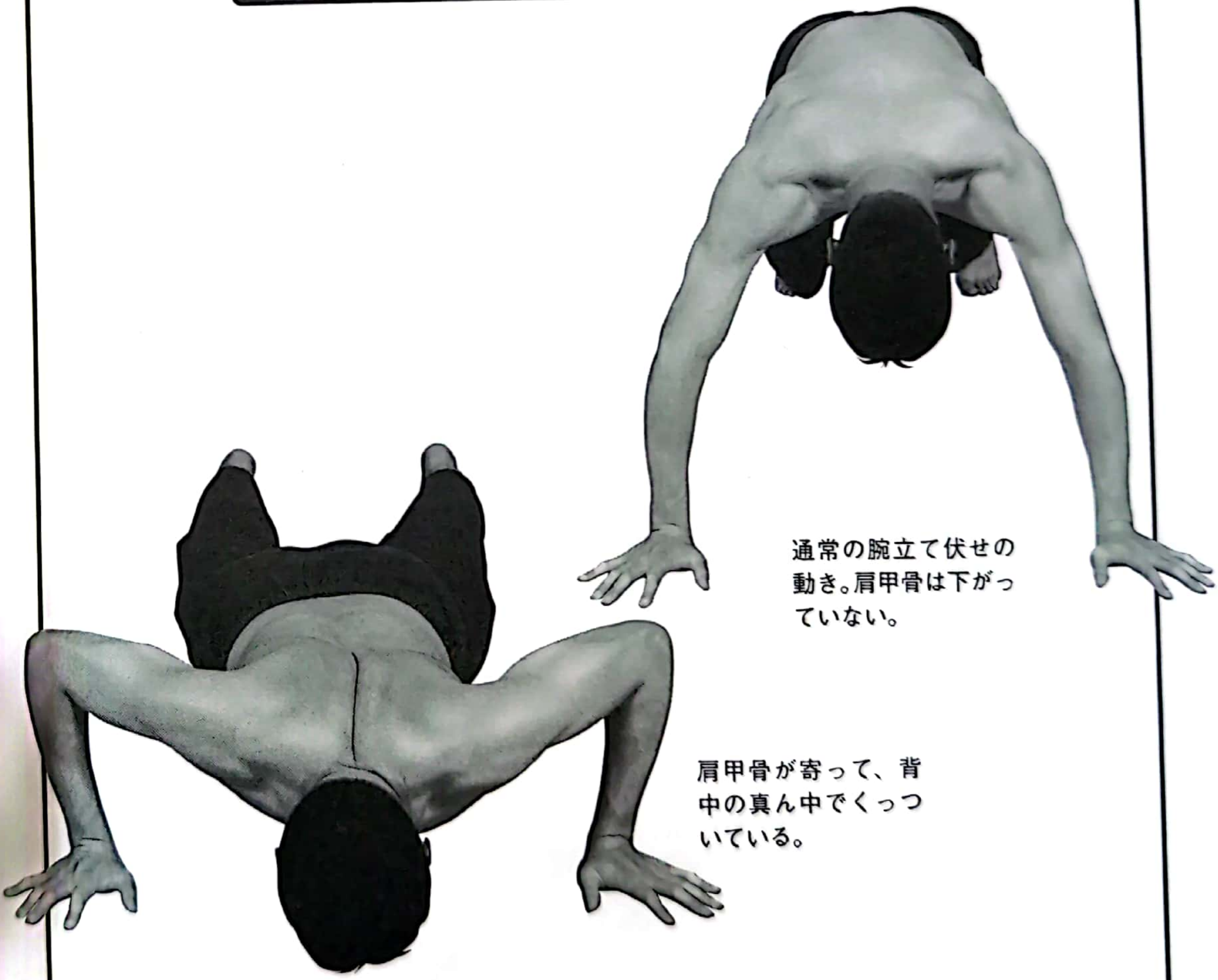
腕立て伏せ

腕立て伏せは肩甲骨を下げて広げて行う

体幹を鍛えるための、簡単で効果的なトレーニングが腕立て伏せです。一般的な腕立て伏せでは、腕を曲げたときに左右の肩甲骨を背中でくっつけて、腕を伸ばしたときにもとに戻すという動きになります。

これでは、体幹が機能しているとは言いがたいです。普段から肩甲骨が上がっている人はこのような動きになることが多く、これで

×肩甲骨を動かす一般的な腕立て伏せ



通常の腕立て伏せの動き。肩甲骨は下がっていない。

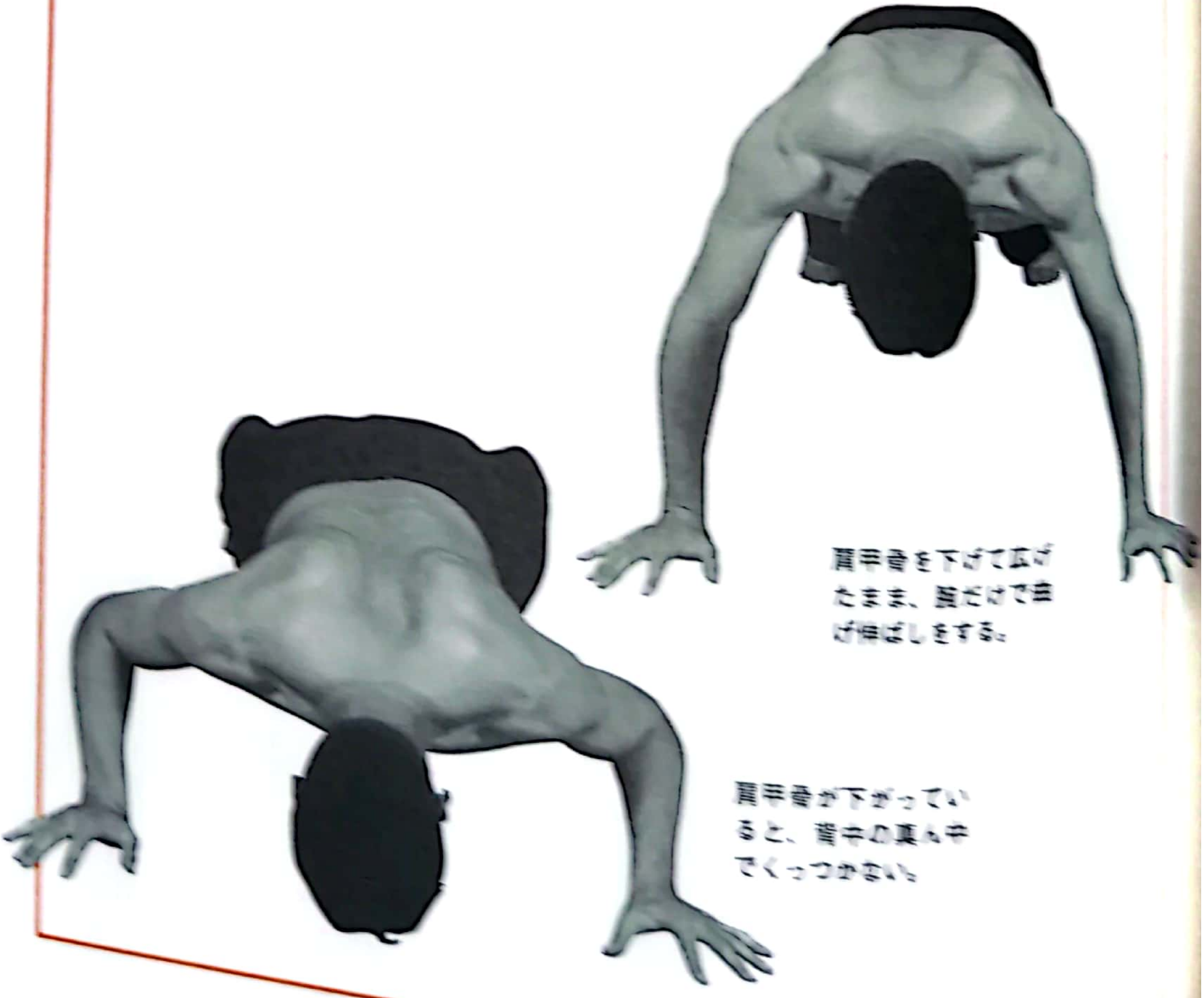
肩甲骨が寄って、背中の真ん中でくっついている。

CamScannerでスキャン

は、肩や肩甲骨を上げて力を出すクセがついてしまいます。

腕立て伏せをするときは、肩甲骨をきちんと下げ、横に広げた状態をキープすることを意識してみてください。わき腹にぐっと力が入り、肩甲骨が浮いているような感じがすると思います。この状態を維持したまま、腕だけを曲げ伸ばしするようにしましょう。腕よりもわき腹に効く感じがすれば、体幹が鍛えられています。この感覚を忘れずにトレーニングを続けてください。

◎肩甲骨の位置を変えずに行う腕立て伏せ



肩甲骨を下げて広げたまま、腕だけで曲げ伸ばしをする。

肩甲骨が下がっていると、背中の真ん中でくっつかない。

体幹パックのまま行うトレーニング②

浪の下

体幹が働くと大きな力が出せる

「浪の下」は、私が師事する甲野先生の稽古にある技のひとつで、腕と体幹のつながりを感じるのに最適です。まず、片腕の前腕部分を相手に両手でつかんでもらいます。その状態から、つかまれた腕をぐっと下に落とすようにしゃがむと、相手がバランスを崩して倒れるという技です。

見た目はかなり地味な技ですが、肩甲骨を上げた状態で同じ動きをしても、相手はまったく動きません。肩甲骨を下げておくと腕と体幹がつながり、腕に全体重が乗せられるので、相手を簡単に崩すことができます。

×悪い例

肩甲骨が上がった姿勢で相手を崩そうとしても、ビクとも動かない。

◎よい例

肩甲骨を下げると、すっとしゃがむだけで、相手を下方向に崩すことができる。耳と肩の距離が変わらないか、広がることをイメージするとやりやすい。

体幹パックのまま行うトレーニング③

パンチ

腕に全体重を乗せて打てるようになる

ボクシングで行うパンチの練習も、体幹を鍛えるトレーニングになります。肩甲骨を上げたままだと、腕の力だけで打つことになり、相手にあまりダメージを与えることができません。逆に、肩甲骨をきちんと下げることができていると、体幹から腕へと大きなエネルギーが伝わり、強いパンチを打つことができます。

体幹と腕がつながっていないと、どれほど体幹を鍛えていたとしても、力は分断されてしまい大きな力は発揮できません。パンチ力を上げたいなら、肩甲骨を下げて脚や体幹の動きで打つことを意識してみてください。

×悪い例

多くの場合、肩甲骨が上がり、腕だけでパンチするため、威力が小さくなる。

◎よい例

肩甲骨を下げてわき腹に力を入れる。

股関節をたたみながら腕を出す。

脚や股関節の動きで得られたエネルギーが、ロスなく相手に伝わり、威力のあるパンチになる。

CamScannerでスキャン

コラム

天狗が一本歯下駄を履いているのはなぜ？

現代人の生活にとって、一本歯下駄は一般的なアイテムではありません。しかし、昔の人、特に山伏や山で修行する僧侶などにとっては、とても重要なものだったようです。山の傾斜を上り下りする際には、二本歯の下駄や草履より一歩歯下駄のほうが歩きやすく、とても便利だったのでしょう。天上や深山に住むと言われる天狗（てんぐ）が、一本歯下駄を履いているのも、その様子を捉えた描写だと思っています。一本歯下駄の別名が、「天狗下駄」というのも頷（うなず）けます。ちなみに、一本歯下駄で「立つ」のは少し練習が必要ですが、「歩く」のはそれほど難しくはありません。

CamScannerでスキャン

第5章

オリンピック選手も練習に取り入れる「一本歯下駄」

CamScannerでスキャン

「一本歯下駄」で天と地のバランスを保つ

動きを動画でチェックしよう

一本歯下駄の上でも普段通りに動けるか

私が古武術を学び始めた頃から行っているのが、一本歯下駄を活用したトレーニングです。慣れてくると歩くのがラクなので、私は普通に履いて電車移動をしていました。十数年前のことなので周囲の人は驚いて凝視していましたね。

とはいえ、初めての人はうまくできるのか心配だと思います。まず、一本歯下駄で立つためには、第1章でお話しした古武術の基本である背骨の積み上げを行い、天と地の姿勢で体のバランスを保つことが必要です。逆に言えば、この下駄を履いてしっかり立てれば、体幹がきちんとつながり連動しているということにつながるかもしれません。ただし、よく勘違いされますが、この一本歯下駄は体幹やバランスを鍛えるものではありません。乗る技術を学ぶのではなく、一本歯下駄の上でも普段通りの動きができるかが大事です。

それができれば、試合で想定外の事態が起こったときも、普段通りのパフォーマンスが発揮できるようになると思います。

◎正しい姿勢

背骨の積み上げ、天と地のバランが取れていれば、下駄の歯に体重が乗るようなイメージになり、安定して立つことができる。

×重心が地

骨盤や体幹が後傾し、下に落ちるような姿勢となり、地に重心が偏りすぎている状態。このままでは後ろに倒れてしまう。

×重心が天

首が前に出て、前重心になり、伸び上がるような姿勢となり、重心が天に偏っている。一般的によく見られる姿勢。

CamScannerでスキャン

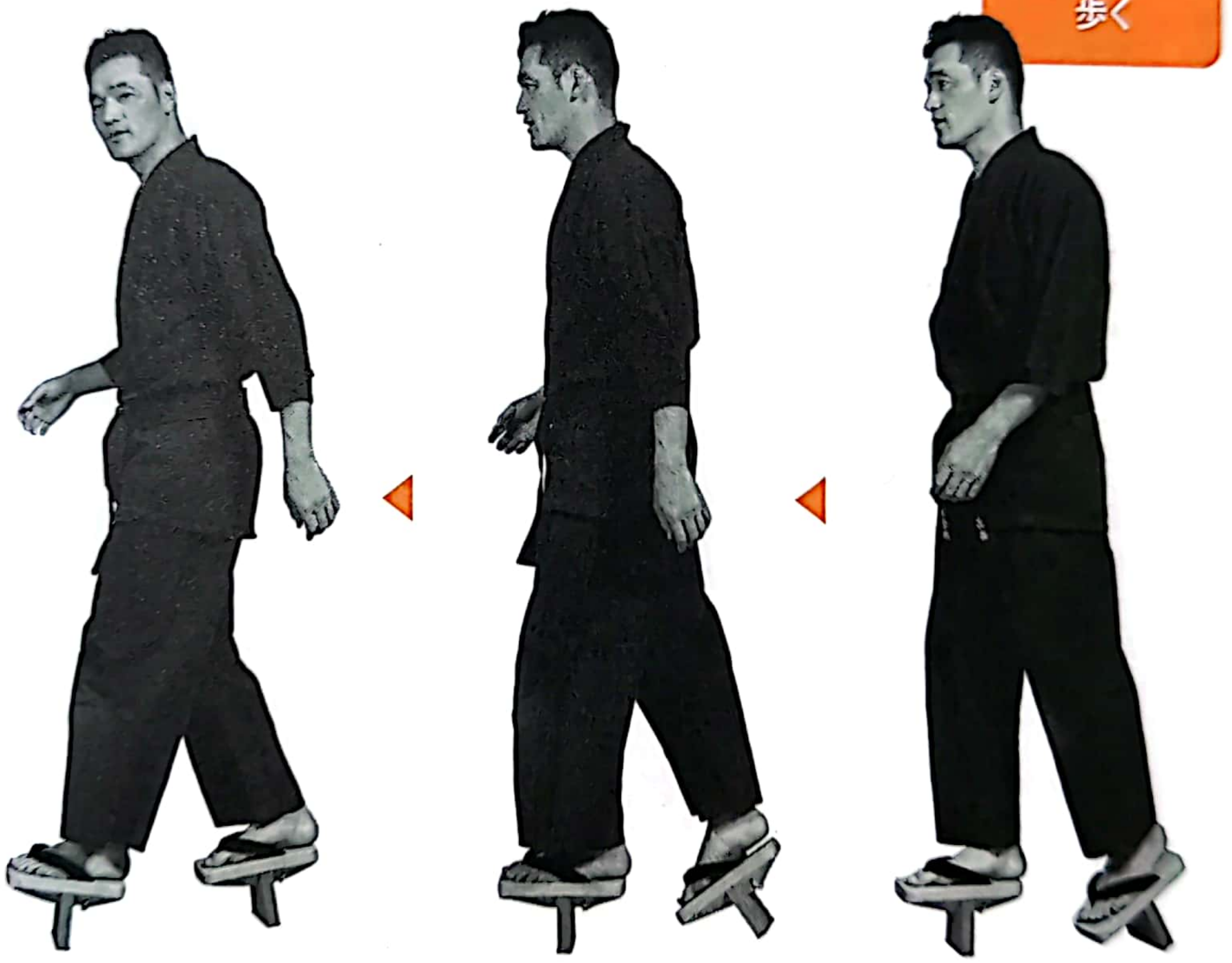
一本歯下駄 実践トレーニング①

歩く・走る

ふらつきを利用して全身で歩く

一本歯下駄を履いた状態で、いろいろな動きにも挑戦してみましょう。難しそうに見えますが、一本歯下駄の上に乗って立ってじっとするよりも、歩くほうが簡単です。ポイントは、一本歯下駄で立ったときのふらつきをうまく利用すること。上半身をやや前方に倒しながら、下半身でバランスを取るようなイメージで足を出していけば、安定して歩くことができます。

歩く



できるだけ音を立てないように歩くのがポイント。すり足で歩くのではなく、着地の瞬間に少し足を引き上げる感覚で。

CamScannerでスキャン

一歩一歩、バランスを確かめながら歩くのではなく、全身が連動しながら自然に動くことを意識してください。慣れてきたら、そのまま走ってみましょう。勢いで前に転んでしまう場合もあるので、気をつけて行ってください。

ここに注意を！

着地のとき、足（下駄）を少し引き上げることを意識すると、カツカツ音が鳴らず静かに動くことができる。

走る

少しずつスピードを上げて走ってみよう。転んだ際、手をついて支えようとすると怪我をするので、受け身が取れるようになってから挑戦を。

CamScannerでスキャン

一本歯下駄 実践トレーニング②

ジャンプする

バランスを保てれば いろいろな動きができる

天と地のバランスがしっかり保てていれば、その場でジャンプしたり、しゃがんでから立ったりすることもできるようになります。一本歯下駄の上で、普段通りの動きができるようになることが大事なので、無理のない範囲でいろいろ行ってみてください。

一本歯下駄のトレーニングは、脚だけではなく全身を使いますので、慣れるまでは全身が疲労感を覚えるでしょう。慣れてくれば、それほど疲れは感じなくなると思います。

体幹がしっかりとつながって連動していれば、ジャンプもできる。

CamScannerでスキャン

一本歯下駄を自由に履きこなそう

上級者編

回る

膝を抜いて脚を入れ替えて、くるっと回転してみましょう。最初は45度や90度から。かなりの上級者編なので、十分動けるようになってから行ってください。

▼

片足で立つ、動く

両足よりも片足で動くほうが難しい。両足でいろいろな動きがスムーズにできるようになったら、片足でしゃがんだり、ジャンプするといった動きにも挑戦を。

CamScannerでスキャン

おわりに

最後までお読みいただき、ありがとうございました。いかがでしたでしょうか？少しでも皆様のヒントになることがあれば、幸いです。

この「おわりに」を書いているタイミングで、スピードスケートの小平奈緒選手から、素敵な帯文をいただきました。「抽象的な動き遊び」とは、まさに我が意を得たりで、自分の身体で遊んでいただくことが、自分の能力を高めていってくれることにつながる一番の道であろうと思います。小平選手、さすがの言語化能力だなと、改めて感じ入りました。

また、「古武術の魅力は、説明が過ぎないこと」というのも、よい表現だなぁと思います。その点は、この本を作る上で気をつけたことでもあります。「はじめに」でも触れましたが、本書は答えではなく、それぞれのスポーツでどうしていけばいいかを考えるヒントを詰め込んだものです。細かく説明はするけれど、単なる「こうすればこうなる」という内容になりすぎないようにして、読者の方が考えたり組み合わせたりする余白を残しているつもりです。

例えば、一見するとどう応用していいか分からない「波の下」には、腕と体幹をつなげる作用があるので、パンチ力などが上がる効果が期待できる、ならば野球、

テニス、その他打撃系のスポーツでこの練習をしてみるといいのではないか？　そして、股関節のたたみと組み合わせると？　足指や膝の向きも合わせて……など、読者の皆様によってどんどんつなぎ合わせ、発展させていっていただくことで、私には想像もつかないような動きや感覚と出会うことができると思っています。

本書の中で紹介している動きの多くは、私の師である甲野善紀先生から教えていただいたもの、または私が動きをまねて、そこから得た感覚を表現したものです。また、光岡英稔先生をはじめとする韓氏意拳の教練の皆様から教わったこともありますし、それ以外の武術や運動をヒントに考えたものもあります。先生方に心から感謝します。また、本書にモデルとして登場してくれたびわこ成蹊スポーツ大学一年生の高橋武流君は、私の書籍を高校時代に読んで、いろいろ試すことが面白くて、入学してきてくれた学生です。尋ねてきてくれたときは、私の活動が世に広まってくれているのを実感できて、本当にうれしい瞬間でした。

皆様にとっても、本書が新たな気づき、新たな自分との出会いのきっかけになるものであれば幸甚です。今よりも一歩も二歩も進んだ自分に出会えるよう、本書をご活用ください。

高橋　佳三

監修者紹介

高橋 佳三 Keizo Takahashi

1974年7月15日、福井県生まれ。びわこ成蹊スポーツ大学教授。筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科修了。専攻はスポーツバイオメカニクス。野球との関わりは深く、小学校2年次より大学3年次までは選手として、以後、指導者として長く携わる。2003年、桑田真澄投手（当時・読売ジャイアンツ所属）の復活の陰に甲野善紀氏の古武術があったことを知り、学び始める。以後、光岡英稔氏より、中国武術「韓氏意拳」を学ぶ。

CamScannerでスキャン